Livraria
Sá da Costa
LISBOA

3/60 3453 50/00

pissurlekar

IMPOTENCIA

OBRAS DEL DOCTOR VANDER

TODAS LAS OBRAS DEL DR. VANDER, SIN EXCEPCION, VAN PROFUSA Y ORIGINALMENTE ILUSTRADAS

ANEMIA. — Su curación. 1949.
ARTRITISMO, ACIDO URICO, GOTA. — Su curación. 1949.
ASMA. — Su curación. 1949.
BAÑOS DE SOL PARA SANOS Y ENFERMOS.
CARACTER Y PERSONALIDAD. — Nervios sanos y carácter fuerte. Liberación de los complejos y de las ideas perturbadoras. Aumento de las capacidades. Vivir mejor y más feliz, etc. 1949.
CATARROS, TOS, BRONQUITIS. — Cómo curarlos.
COCINA MODERNA PARA UNA ALIMENTACION SANA. — 400 platos variados y apetitosos para sanos y enfermos.
CORAZON. — Nueva edición reformada.
CURAS DE URGENCIA. — Accidentes, desmayos, pérdidas de sangre, golpes, etc. Indispensable en todo hogar.
DELGADEZ. — Su curación.
DEPORTES. — Su utilidad y aplicación. Cómo aumentar la capacidad y el rendimiento deportivo. Deportes en las diversas edades de la vida, etc.
DIABETES. — Modernos tratamientos.
ESTOMAGO E INTESTINOS. — Comer bien, digerir mejor y curarse. 1949.
ESTREÑIMIENTO. — Su curación. 1949.
EXPRESION DEL ROSTRO. — El arte de conocer a los demás.
FUENTE DE JUVENTUD. — (Hormonas y elixires de vida.)
GIMNASIA. — Nueva edición.
HIGADO. — Sus enfermedades y curación.
IMPOTENCIA. — Su curación. Modernos tratamientos.
INSOMNIO. — (Falta de sueño.) Clases de insomnio y su tratamiento. Ensueños, pesadillas, etc.
IRIS. — Diagnóstico de las enfermedades por el Iris.
MATERNIDAD. — (La salud de la madre y del niño.) Segunda edición, completamente reformada.
MEDICINA NATURAL. — Guía práctica indispensable para las familias. Obra que contiene los más avanzados tratamientos de la ciencia moderna. Lujosamente encuadernada.
NERVIOS. — Curación de sus trastornos. Cómo curar: Nerviosidad, irritabilidad, agotamiento, tristeza, neurastenia, etc. Cómo conseguir: Nervios fuertes, alegría, bienestar, claridad mental, etc.
NIÑOS. — La salud del niño. Consultor indispensable a los padres en todos los problemas de sus hijos de 1 a 20 años.
OBESIDAD. — Nueva edición.
OJOS SANOS. — Métodos modernos para curar las enfermedades de la vista.
PLANTAS. — Las enfermedades y sus tratamientos por éstas.
PRESION ALTA Y VEJEZ PREMATURA. — Más circulación, arterioesclerosis, apoplejía, angina de pecho, impotencia, etc.
PROSTATA. — ¡Cúrese de sus trastornos urinarios y sexuales!
REGIMENES AGRADABLES PARA SANOS Y ENFERMOS. — 300 sabrosos platos. Fotografías en colores.
REUMATISMO, DOLORES. — Su curación.
RIÑONES. — Curación de sus enfermedades.
TUBERCULOSIS. — Cómo evitarla y cómo curarla. Los más modernos y eficaces tratamientos. Prevención en los niños y adolescentes. Mal de Pott, escrofulismo, etc.
VER BIEN SIN GAFAS. — Nuevos procedimientos para curar los defectos de la vista.
VITAMINAS. — (La salud por la alimentación.)

DR. ADR. VANDER

IMPOTENCIA

SU CURACION
MODERNOS TRATAMIENTOS

JUVENTUD Y VIRILIDAD PROLONGADAS

Curación de:
Incapacidad de procrear.—Debilidad sexual.
Neurastenia sexual.—Agotamiento.
Esterilidad matrimonial.

•

NUMEROSAS ILUSTRACIONES

•

TERCERA EDICIÓN

P
2294

1955
DEPOSITARIO:
Librería Sintes - Ronda Universidad, 4
BARCELONA

Es propiedad. - Reservados todos los derechos. - Queda hecho el depósito que marca la ley.

Copyright by Adrián Vander. - 1951.

ADVERTENCIA

Prohibida terminantemente, no sólo la reproducción de los grabados, sino también la imitación de cuantas ilustraciones, figuras y esquemas originales del autor se hallen en esta obra, puesto que todas estas composiciones gráficas pertenecen al dominio de la propiedad intelectual y están protegidas por la ley.

Printed in Spain

41012 - ALTÉS, S. L. - BARCELONA

Indice

PRIMERA PARTE

Págs.

Qué es la impotencia. Sus causas 7
Diversos grados de potencia, según las personas 12
Cómo distinguir entre debilidad viril e impotencia 14
Mecanismo de la erección 16
Pérdidas involuntarias de líquido fecundante: Poluciones nocturnas. Espermatorrea 31
La próstata y sus funciones 35

SEGUNDA PARTE

Causas de la impotencia 39
1.ª Impotencia por causas generales (enfermedades, etc.) 39
2.ª Impotencia por causas locales (enfermedades de los órganos genitales) 51
3.ª Impotencia por agotamiento de los centros nerviosos 54
4.ª Impotencia por causas no corporales (causas psíquicas, emocionales y mentales) 55
Potencia hasta edad muy avanzada 60
Rejuvenecimiento. Hormonas, elíxires de vida 113
Factores que favorecen el tener hijos 118

TERCERA PARTE

Tratamiento curativo 121
Mayor vitalidad y potencia librándose de las substancias de desgaste y fatiga 126

Págs.

Alimentos que favorecen o perjudican la potencia procreadora 128
Agentes curativos naturales 134
Plantas medicinales 142
Medios auxiliares para mejorar la potencia 144
Tratamiento mental y emocional 145
Cómo disminuir la excitación y los deseos inoportunos ... 150
Ejemplo de un plan curativo 154
Remedios contra la impotencia 155

Grupo I. Excitantes artificiales que son perjudiciales . 156
Grupo II. Excitantes empleados por la Medicina . 158
Grupo III. Reconstituyentes generales 160

Plantas medicinales que favorecen la potencia 161
Los secretos de la herencia, revelados 166
Hijos más sanos aplicando las leyes de la herencia 173

Atlas de ilustraciones 65

Primera Parte

QUE ES LA IMPOTENCIA. SUS CAUSAS

Generalmente se entiende por *impotencia* el no poder realizar el uso del matrimonio en forma completa y normal y con la frecuencia propia de la persona sana que no se excede.

Pero muchas veces se considera también como impotencia, cuando el varón no puede fecundar a la mujer. Sin embargo, esta apreciación no es exacta, ya que en ella se confunde la impotencia con la esterilidad del varón.

Para mayor claridad del lector, haremos la siguiente clasificación :

1.º Incapacidad de fecundar (impotencia *faecundi* o *generandi*).

2.º Incapacidad para efectuar el acto (impotencia *coeundi)*. Por lo íntimamente ligadas que están estas dos incapacidades en la mayoría de los casos, nosotros, al emplear la palabra impotencia en esta obra, nos referimos tanto a la una como a la otra.

3.º Incapacidad para lo uno y para lo otro (impotencia total).

Lo más corriente es que el impotente para el acto, no pueda fecundar, pero no por esterilidad o por ser infecundo, sino por imposibilidad mecánica

para ello, por lo cual la curación de la impotencia adquiere una importancia fundamental.

También se da el caso de varones que no pueden fecundar y en los que, sin embargo, la potencia para el acto es normal.

Algunos hombres con bueña potencia para el acto, y cuyo matrimonio es infecundo, caen en el error de dar la culpa a su mujer, sin darse cuenta de que puede suceder que su líquido fecundante no tenga zoospermos vivos. Como saben que realizan el acto con potencia, generalmente creen innecesario someterse a un examen médico, oponiendo diversos reparos de orden privado.

Cuando existe a la vez incapacidad de fecundar (por ejemplo, falta de zoospermos) e incapacidad para efectuar el acto (por causas mecánicas, etc.), puede ser que cada una de estas incapacidades se deba a causas distintas. Entonces es posible que se llegue a curar una de ellas sin curar la otra, a no ser que se siga un tratamiento completo y acertado como el que nosotros ofrecemos en esta obra, que, regenerando todo el cuerpo y la parte mental, y rejuveneciendo a la persona, cure a la vez la impotencia y la esterilidad del varón.

Modernamente los científicos han prestado gran atención a estos problemas, y en casi todos los países civilizados hay centros de experimentación; uno de los más completos es el de Boston (EE. UU.), dirigido por el doctor MAECKER.

Según su intensidad, la impotencia puede ser de dos clases: completa y parcial o incompleta. Esta última también se llama *debilidad sexual.*

Hay impotencia incompleta, por ejemplo, cuando la erección tarda en producirse mucho más de lo normal, aunque luego sea intensa o fuerte; también cuando, aun habiendo erección, se retrasa la emisión del semen o no se llega a producir ésta, o bien es insuficiente.

Conviene que distingamos, antes de pasar adelante, entre la verdadera impotencia y la imposibilidad de realizar el acto por expulsión demasiado rápida del semen.

La emisión demasiado rápida del semen, cuando todavía no se ha introducido el miembro en la vagina, es una cosa anormal y puede suceder:

1.º En varones anormalmente sobreexcitados.

2.º En algunos que sufren de impotencia y no llegan a tener una buena erección, sintiendo, sin embargo, las excitaciones sexuales psíquicas correspondientes.

La eyaculación antes de tiempo puede hacerse crónica y conducir a la impotencia para el acto, si no se sigue el debido tratamiento. Además implica una impotencia *faecundi,* porque el líquido fecundante no se deposita debidamente.

Muchas veces basta con explicar a la persona aspectos que no conoce de las funciones de procreación, o de los cuales tiene ideas equivocadas, para que desaparezca el trastorno. La ignorancia o los errores en estas materias son terreno abonado para que aparezcan estos y otros trastornos.

Y no hay que olvidar, en cuantos han llevado en este aspecto una vida «borrascosa», la influencia que pueden tener los diversos complejos perjudiciales existentes en su subconsciente.

Otro caso distinto de los anteriores y que constituye una enfermedad aparte de la impotencia (aunque puede conducir a ella por excesivo desgaste) es la llamada *espermatorrea,* que consiste en que la persona tiene emisión involuntaria de semen en algún momento, dormido o despierto, y aun a veces sin ensueños ni excitaciones sexuales. De ella tratamos en otro lugar.

También se puede hacer una clasificación de la impotencia según la frecuencia con que la persona puede realizar el uso del matrimonio. Hay, por

ejemplo, quien lo puede realizar de un modo normal y completo tan sólo de tarde en tarde, y si intenta repetirlo con frecuencia, falla muchas veces. Esto ya es un grado de impotencia más o menos importante, según la persona y sus condiciones especiales (edad, constitución, raza, clima, etc.).

En cambio, hay quien se cree impotente porque no puede realizar el acto todas las veces que él desea, y que son demasiadas para sus condiciones.

Por eso, desde este punto de vista, hay muchas personas que se creen impotentes y no lo son, y otros que se creen normales y son de débil fuerza viril.

Son tantos los factores distintos en este aspecto que deciden la frecuencia con que se puede realizar el uso del matrimonio, que es imposible dar una norma general aplicable a todas las personas.

Generalmente se admite como término medio el de dos veces por semana como un ritmo sano y prudente, aunque hay personas que sólo lo realizan una vez por semana o por mes y aun menos, siendo perfectamente normales, y, en cambio, otras que lo llegan a efectuar diariamente, siendo también normales.

En este aspecto, las comparaciones han demostrado que existe una diferencia extraordinaria de unos hombres a otros: en unos, la virilidad es muy pobre y, en otros, es considerable. Lo mismo ocurre con la fuerza muscular y la potencia del intelecto.

Una buena potencia y un ritmo normal en el uso del matrimonio hasta edades avanzadas, disminuyen la tendencia a la arteriosclerosis (vejez prematura).

Hoy está bien comprobado que entre hombres que han vivido de un modo sano y acertado, tanto en su alimentación como en su género de vida (ejercicio físico, etc.) y en su vida sexual, se han dado casos de llegar con relativa potencia viril a los 80 años y más. (Véanse los ejemplos que daremos más adelante). El hombre de salud perfecta, tal y como lo en-

tiende la ciencia moderna y del cual quedan pocos ejemplos, llegaría a vivir más de los 100 años y a conservar su potencia viril y su poder de fecundar a edades muy avanzadas.

En nuestros tiempos, los casos de potencia viril conservada tanto tiempo se hacen verdaderamente raros y poco frecuentes, debido a que nuestra civilización moderna se ha alejado demasiado de la vida natural, en la que había el debido equilibrio entre actividad y reposo y faltaban la sobreexcitación y agitación modernas, como veremos mejor al explicar las causas de la impotencia.

Antes de llegar a la impotencia total, se pasa por una época más o menos larga en que la fuerza viril se debilita poco a poco. Es en esta época cuando ya se debería empezar un tratamiento curativo completo y acertado, que conservase en buen estado todo el cuerpo y que curase las primeras señales de disminución de la potencia viril, sin dejar que ésta se haga crónica o se transforme en una impotencia completa.

Según estadísticas bien comprobadas, se dan más casos de debilidad o impotencia entre los solteros de vida desordenada, que entre los casados que guardan una buena higiene del matrimonio. Esto se explica porque, faltando la vida ordenada y los frenos que el matrimonio lleva consigo, se dan en los solteros más casos de hombres que llevan una vida irregular en el aspecto sexual, que trasnochan, etc., lo que les predispone a la debilidad sexual. Por esto es más frecuente que en los solteros comience una impotencia relativa a los 50 años y aun antes.

DIVERSOS GRADOS DE POTENCIA, SEGUN LAS PERSONAS

La diferencia que puede existir de unas personas a otras en el aspecto de la potencia viril, es explicable por distintas razones:

1.º Por la constitución heredada, que en este aspecto difiere mucho de unas personas a otras.

2.º Por diversos factores corporales que pueden haber actuado, como enfermedades, etc. En estos casos puede influir directamente la disminución de la vitalidad en general, o bien la enfermedad que puede afectar a los órganos procreadores.

3.º Por diversos factores emocionales o mentales (como complejos, frenos de inhibición, educación errónea en la infancia, etc.). Todos estos factores pueden cambiar el grado de potencia en unas u otras épocas de la vida. Hemos de tener presente que en este aspecto los factores mentales y emocionales son de gran importancia.

Debido a que intervienen tantos factores, es difícil establecer un tipo de potencia normal, tanto si atendemos a la fuerza procreadora, como a la frecuencia con que se puede usar del matrimonio normalmente y sin sufrir perjuicio.

No resulta exacto apreciar la potencia por comparación con otras personas, ya que las condiciones particulares de éstas pueden ser distintas y lo que para unos sería debilidad, para otros es completamente normal.

Para juzgar sobre el grado de potencia de una persona, hemos de tomar como norma el término medio de potencia de los varones sanos de hoy, sin juzgar por los extremos opuestos, o sea, ni por aquellos con potencia mínima dentro de lo normal, ni por aquellos con una potencia extraordinariamente grande.

Si tomásemos como norma a los muy potentes, que serían los más normales en una Humanidad que hiciese una vida sana y natural (en la naturaleza no existe la impotencia), los varones corrientes de nuestros tiempos, en que abundan las influencias malsanas y antinaturales, parecerían relativamente impotentes.

COMO DISTINGUIR ENTRE DEBILIDAD VIRIL E IMPOTENCIA

La impotencia se llama completa cuando existe imposibilidad de realizar el uso del matrimonio, ya sea por no haber erección o ser ésta demasiado débil, o ya sea por anormalidades de forma o tamaño de los órganos genitales.

En cambio, debilidad viril se llama a una disminución de la potencia, ya sea ésta disminución en la potencia de las erecciones o en la duración de éstas; en la frecuencia con que se puede repetir el acto, o en un aumento de la cantidad de estímulos necesarios.

La impotencia completa queda patente por sí misma, pero en la debilidad viril es más difícil determinar cuándo empieza. Para ello será necesario que la persona observe los cambios en su potencia viril, pero comparándose con sí misma en sus tiempos anteriores y no con otras personas, por las razones que hemos dado y que demuestran que, dentro de la normalidad para cada uno, existen muchas diferencias de unas personas a otras.

También hay que tener en cuenta el modo de ser de la persona y la manera de realizar el acto, ya que de hacerlo de un modo o de otro, la persona se agotará más o menos.

Podríamos comparar el acto, en este aspecto, con la necesidad de alimentarse.

Hay quien se alimenta exclusivamente por la necesidad biológica de proporcionar a su organismo lo necesario para vivir y, por lo tanto, come tan sólo lo necesario, de un modo sencillo y frugal; como consecuencia de ello, sus digestiones son más perfectas, su sistema nervioso más equilibrado y cansa menos sus órganos digestivos y su sistema nervioso, porque no les obliga a hacer esfuerzos extraordinarios. Así consigue conservar más tiempo el perfecto funcionamiento de sus órganos.

Por el contrario, hay quien, en vez de comer para vivir, vive para comer, y por esto abusa de los alimentos antinaturales: especies, condimentos, alcohol, etc., con lo que obliga a un trabajo anormal y demasiado fuerte a sus órganos digestivos, de eliminación, sistema nervioso, etc. Como resultado de ello, se desgasta prematuramente y padece enfermedades.

Así que, podríamos decir —siguiendo la comparación—, que hay quien se sienta a comer y lo hace de un modo normal, y quien prolonga la comida más allá de lo natural y necesario.

Del mismo modo, en la conducta respecto al uso del matrimonio, se agotarán más rápidamente aquellos que, complicándolo o alargándolo en busca de sensaciones ilimitadas, más que de la satisfacción normal de un deseo natural, obligan a su sistema nervioso y a sus órganos a esfuerzos superiores a lo normal; aparte de las razones que respecto a la salud existen para realizar el acto siempre de un modo natural, existen también otras poderosas, que señalan las leyes de la Religión, la Moral y la Etica, las cuales prohiben toda variación del acto que no sea la normal y natural.

Además, contra lo que algunos creen, esto no aumenta la felicidad matrimonial. El aumento de la felicidad hay que buscarlo en una mayor armonía

en la vida sentimental y en las esferas superiores del amor.

Los que abusan en el aspecto sexual dentro del matrimonio son casi siempre personas influídas por ideas perturbadoras que provienen de la mala literatura, del ambiente, etc. Estas ideas perturbadoras son fuerzas que muchas veces actúan automáticamente y buscan su realización práctica sin que la persona se dé cuenta. Es el caso de las personas que no se creen completas si no viven e imitan todo aquello que han oído o leído.

Como la vida antinatural del cuerpo y de la mente repercute en todas las esferas de la personalidad, se explica que sus perjuicios y anormalidades puedan llegar también al dominio de la intimidad del matrimonio.

Es importantísimo conocer esas ideas y el mecanismo de cómo actúan, así como los procedimientos para librarse de ellas, y para esto recomendamos la lectura de nuestra obra «Carácter y Personalidad», donde explicamos ampliamente nuestra teoría de las ideas perturbadoras y los tratamientos eficaces para neutralizarlas y eliminarlas.

MECANISMO DE LA ERECCION

No sería nuestra obra científica y, además, no se podría comprender debidamente el tratamiento, si no explicásemos primero en qué consiste y cómo se efectúa la erección.

Erección es el endurecimiento del miembro viril, fenómeno fisiológico cuya finalidad consiste en poder cumplir debidamente con las funciones de reproducción de la especie humana, efectuadas de un modo normal y natural.

Estructura y funciones de los órganos de la procreación.—El miembro viril se compone de los dos

cuerpos cavernosos, la uretra, el glande, el prepucio, y de los vasos de sangre y nervios que lo recorren, e inervan respectivamente.

Los cuerpos cavernosos del miembro son dos y están situados a lo largo de él.

A los cuerpos cavernosos se les llama así porque están compuestos de numerosas divisiones huecas, que parecen pequeñas celdas o cavernas.

Estas pequeñas cavernas, cuando el miembro viril está en reposo, aparecen aplastadas y vacías; en cambio, si se produce una excitación, se llenan de sangre, hinchándose por completo y, como consecuencia lógica y natural, el miembro aumenta de volumen al mismo tiempo que se endurece. De la perfección con que se efectúe este proceso, depende el grado de erección. Pero para que esto llegue a realizarse debidamente, es indispensable la colaboración funcional mutua de varios órganos, que son: las glándulas de la secreción interna, el sistema nervioso, las glándulas genitales y el aparato circulatorio. Cuando se produce la excitación genésica, los nervios encargados de graduar la cantidad de sangre en los vasos del miembro actúan de tal forma, que la comunicación de las pequeñas arterias con los cuerpos cavernosos queda abierta, e inmediatamente se llenan éstos de sangre, quedando al mismo tiempo impedida su salida por los vasos de retorno, las venas, mientras dura la erección.

La sangre que llena los cuerpos cavernosos es sangre roja que proviene de las arterias.

Cuando va cediendo la erección, la llegada de la sangre queda suspendida, al cerrarse entonces la comunicación de las pequeñas arterias con las cavernas, mientras que la sangre sale por las venas al quedar abierta a su vez la comunicación entre éstas y las celdillas de los cuerpos cavernosos, vaciándose estos últimos y volviendo otra vez el miembro a su estado de reposo.

Esta afluencia de sangre al miembro tiene otra misión, además de la de producir la erección, y es la de aumentar la sensibilidad de la piel del miembro y, por reflejo, de las glándulas genitales.

Las terminaciones muy sensibles de los nervios, que abundan extraordinariamente en los órganos procreadores del hombre, tienen como especial misión el recibir las diversas impresiones para transmitirlas a los centros nerviosos. Además de los corpúsculos sensitivos del tacto como los hay en la piel de todo el cuerpo, existen en el miembro otros corpúsculos especiales, encargados de transmitir sensaciones especiales, propias de su mecanismo peculiar, que no tienen los cuerpos táctiles corrientes.

Armonizando la función de todos estos mecanismos, la erección se produce del siguiente modo :

Cuando se produce el deseo o excitación por alguna de las causas que más adelante veremos, los nervios actúan sobre las arterias, las cuales llenan los cuerpos cavernosos, endureciendo el miembro hasta que, llegando el hombre a su tensión psíquica máxima, que coincide con la plenitud de las glándulas que segregan los líquidos seminales, los diferentes centros nerviosos situados en la médula (centro de la eyaculación) ordenan automáticamente determinadas contracciones, que vacían las vesículas seminales, la próstata, etc., y se produce la eyaculación, o sea la emisión del líquido fecundante, cumpliendo los fines de la función sexual, que son los de la perpetuación de la especie.

El líquido fecundante es expulsado al exterior por la uretra.

Generalmente, la cantidad de semen emitida en cada eyaculación es de cuatro a ocho gramos, aunque existen considerables diferencias individuales entre una y otra persona.

Respecto al contenido de zoospermos vivos en cada emisión de líquido fecundante, estadísticas bien

comprobadas han permitido llegar a las siguientes conclusiones :

Si en términos de comparación considerásemos de un 100 por 100 la cantidad de zoospermos vivos existentes en el hombre normal de 40 años, la cantidad de los que existen en edades más avanzadas sería :

A los 55 años, 95 por 100.
A los 60 años, 90 por 100.
A los 70 años, 80 por 100.
A los 80 años, 45 por 100.
A los 90 años, 10 por 100.
A los 100 años, 2 por 100, aunque se han encontrado hombres de esta edad con mayor cantidad de zoospermos.

Cuanto mayor sea la edad de la persona, menor será la vitalidad de los zoospermos. Por esto se da el caso de personas que tienen zoospermos vivos, pero con tan poca vitalidad, que resultan impotentes para la fecundación.

El líquido fecundante, una vez emitido, conserva todos sus zoospermos vivos durante unas cuatro horas, siempre que encuentre las condiciones necesarias de calor, humedad, etc. A las veinticuatro horas, sólo quedan un 30 por 100 de zoospermos vivos.

Causas que producen la erección. — Una vez expuesto cómo se produce la erección, vamos a explicar las causas por las cuales puede producirse. Estas son las siguientes:

1.º Por plenitud de las glándulas.
2.º Por causas psíquicas (vista, oído, olfato, etc.).
3.º Por factores físicomecánicos.
4.º Por reflejos automáticos e inconscientes.
5.º Por la ingestión de excitantes, medicamentos, etcétera.

Erección producida por la plenitud de las glándulas procreadoras. — Tal como la constitución y

funciones del aparato genital están dispuestas, queda asegurada con un máximum de probabilidades la perpetuación de la especie humana. Los órganos generadores masculinos, en su doble misión de producir el líquido seminal y de depositarlo después en el receptáculo genital de la mujer, constituyen una demostración del maravilloso funcionamiento de estos órganos. No obstante, esto solo no sería suficiente. La procreación y continuación de la especie, que es el fin natural del acto, no se efectuaría si faltase el factor psíquico, o sea el motivo mental y emocional que engendra o provoca los deseos de unión.

La plenitud del líquido fecundante en las glándulas genitales produce la erección, aunque este mecanismo va íntimamente ligado a los deseos psíquicos que explicaremos en el apartado siguiente.

Los testículos se llaman también glándulas germinadoras o procreadoras, porque en ellos es donde se elabora el semen, o sea el principio fecundante masculino. Aquí sólo diremos que en ellos existen infinidad de canales muy pequeños, que aparecen enrollados sobre sí mismos, y a los cuales se da el nombre de canalículos seminíferos, porque es en su interior donde se produce el verdadero semen, compuesto de millones de zoospermos. El zoospermo es la célula fecundante masculina, que, uniéndose al pequeño óvulo producido en el ovario de la mujer, lo fecunda, dando lugar a un nuevo ser.

En el adulto el tamaño normal del testículo es de 3 a 4 centímetros de largo y de 2 a 3 centímetros de grueso. Tiene de 25 a 45 gramos de peso.

A la pérdida de un testículo, la potencia procreadora sigue normal, y a la pérdida de los dos, por ejemplo en algún accidente, todavía queda potencia viril y erecciones durante períodos de tiempo que oscilan de un año a diez y aun más, aunque se comprende que el hombre queda inútil para procrear.

Muchas veces, el profano cree equivocadamente

que el líquido fecundante sale en su totalidad de los testículos y que lo que provoca la excitación es el estar éstos llenos.

El líquido fecundante se produce por el conjunto de las glándulas sexuales, constituyendo el semen del testículo sólo una pequeña parte de aquél.

Las mencionadas glándulas complementarias son: la próstata, situada debajo de la vejiga y alrededor de la uretra; las dos vesículas seminales, que están pegadas a la próstata, una a cada lado, entre ella y el recto; las glándulas de Cowper, que segregan líquido lubricante, etc. En el momento de la eyaculación, los líquidos producidos por estas diversas glándulas se mezclan con el verdadero semen que proviene del testículo, y todos juntos forman el líquido fecundante, en el que, además, se unen las secreciones de la uretra y de los conductos deferentes.

Estos líquidos complementarios realizan varias funciones; entre otras, la de dar al semen el volumen suficiente, ya que éste, por sí solo, no podría cumplir con su finalidad procreadora, por no tener los zoospermos bastante líquido para llegar vivos a los órganos internos femeninos.

Los testículos, además de producir los zoospermos, fabrican unas secreciones internas llamadas *hormonas testiculares*, que son vertidas a la sangre y de las cuales hablamos en otro lugar.

Cuando la producción de semen en el testículo es ya muy abundante, se preparan a la vez las demás glándulas (próstata, vesículas seminales, etc.) para fabricar los líquidos que podemos llamar complementarios. Entonces es cuando ya puede decirse que la materia prima indispensable para llevar a cabo el acto procreador está ya madura y suficientemente preparada para la expulsión del líquido fecundante.

Los nervios que parten de los órganos procreadores transmiten a los centros nerviosos (centro de

erección) la sensación de plenitud y madurez del líquido fecundante, y este centro, situado en la médula, a su vez ordena el aflujo de sangre a los cuerpos cavernosos del miembro, dando lugar a la erección.

Al mismo tiempo, hormonas elaboradas por los testículos llegan al cerebro por medio de la sangre, dando las mismas noticias, que se transforman en deseos fisiológicos de unión.

Esta acción en el cerebro, producida por las hormonas fabricadas por los testículos, incita al hombre al deseo de unión y son el suplemento psíquico del factor material que es la plenitud de las glándulas.

Si la Naturaleza sólo proporcionase las condiciones mecánicas (erección, etc.), pero no las psíquicas (deseo de unión, líbido, etc.), no se efectuaría el acto; sería como si, aun teniendo las herramientas necesarias para el trabajo, faltaran los deseos de efectuarlo. El que existan en el hombre normal estas dos condiciones poderosas, constituye una demostración de que la finalidad impuesta por la Naturaleza es el que no falle de ningún modo la procreación y, por tanto, será una conducta anormal, antinatural y condenable, desde todos los puntos de vista, el caso de los matrimonios que voluntariamente efectúan maniobras inmorales para no tener hijos.

La erección producida por causas emocionales (vista, oído, olfato, imaginación, recuerdos, etc.). — La erección producida por la plenitud de las glándulas, que acabamos de explicar, es, tal vez, la más importante desde el punto de vista natural.

En los animales, la excitación sexual aparece siempre en cierta época en que tiene lugar el «celo» y que coincide con aquel período de tiempo en que los órganos generadores están en plena actividad;

por el contrario, transcurrido este tiempo, el deseo de aproximación sexual es mucho menor, cuando no es completamente nulo. Por consiguiente, podemos decir que en los animales, el factor psíquico, cuando existe, es de orden secundario.

En el hombre, las cosas ocurren de muy distinta manera. En primer lugar, el deseo de unión, salvo excepciones, se mantiene en él constantemente despierto. No obstante, en muchísimos hombres este deseo de unión no es debido solamente a la plenitud de las glándulas, sino a una imaginación continuamente sobreexcitada por nuestra civilización demasiado artificial, enervante, erótica y antinatural, ya que constantemente el ambiente, el cine, las modas, la literatura, etc., llenan el consciente y el subconsciente de ideas inoportunas.

El hombre soltero, en las ciudades influídas por la vida moderna, encontrará a cada paso motivos para despertar sus deseos y estará predispuesto a la excitación casi permanentemente, a no ser que consiga establecer en él mismo poderosos frenos psíquicos de orden moral, religioso, etc. En los que habitan en el campo, estas excitaciones suelen ser mucho menores.

Los factores psíquicos de la vida moderna provocan a menudo erecciones antes de que las glándulas estén pletóricas de semen bien maduro, y esto tiene el inconveniente de inducir a efectuar el acto antes de que el cuerpo lo pida naturalmente, y con mayor frecuencia a veces de la que permite la capacidad de la persona. Esto viene a confirmar nuestra teoría según la cual, en el hombre civilizado actual, las excitaciones de origen psíquico son mucho más frecuentes que las excitaciones o erecciones provenientes de la plenitud de las glándulas. De todos modos, no sería lógico separar radicalmente las dos causas, por cuanto ambas se complementan, influenciándose recíprocamente. Así, las causas psíquicas

y la imaginación estimulan los órganos de la procreación y, recíprocamente, la plenitud de las glándulas también provoca en la mente y en la imaginación los deseos de unión.

Por excitación mental y emocional entendemos, en este aspecto, todo lo que sea susceptible de producir deseos sexuales por los diversos sentidos de la vista, del oído, etc., por la imaginación, por los recuerdos, etc. Por ejemplo, el ver a una mujer que a uno le agrade; el ligero y característico olor que despiden las exhalaciones de la mujer, etc., pueden ser motivo para despertar los deseos de unión. Las palabras pronunciadas por la mujer, los sonidos que recuerdan hechos vividos anteriormente, cierta clase de música, el canto de una mujer y otros factores de estos tipos, pueden determinar, a veces, el fenómeno de la erección.

Los recuerdos, con mucha frecuencia, ejercen un poderoso estímulo que contribuye a esta reacción. Claro está que las influencias psíquicas varían considerablemente en cada persona, según sus inclinaciones. Son tan variadas y numerosas las causas psíquicas erotizantes de este tipo, que sería difícil e inoportuno nombrarlas todas y, además, en muchos casos sería difícil distinguir las normales de aquellas que entran de lleno en el terreno de lo enfermizo. Conviene recordar aquí que en la vida moderna, tan malsana y excitante, ocurre, en este aspecto de la cuestión, la misma anormalidad de reacciones a los estímulos que tiene lugar en los demás órganos: estómago, nervios, etc. Por ejemplo: a muchas personas no les gustan los alimentos naturales y prefieren los muy excitantes y perjudiciales para la salud; otros prefieren, muchas veces, emociones y pasiones malsanas a las naturales y sanas, etc.

Una excitación psíquica, como, por ejemplo, la visión de una mujer, un recuerdo, etc., al traducirse en un deseo intenso, puede ir seguida de la erec-

ción. Si existe el deseo sexual y no se presenta la erección, entonces podemos ya decir que estamos en presencia de un caso de debilidad o de impotencia.

El mecanismo normal de la erección, que obedece a causas psíquicas, podemos compararlo con el mecanismo que se produce en el estómago a la presencia de un plato o manjar agradable. En este caso, la imaginación no sólo establece el deseo de comer lo que se ve y que ha despertado nuestro apetito, sino que, acto seguido, se produce en el estómago la secreción del jugo gástrico indispensable para poder digerir bien la comida.

En el otro caso, la excitación mental y emocional provoca el deseo de unión, y éste ordena a los centros erectores de la médula la erección del miembro por los mecanismos que hemos explicado anteriormente.

Aunque la erección no depende directamente de la voluntad del hombre, no obstante éste puede, hasta cierto punto, limitar o evitar aquellos factores que la producen, como también está a su alcance el ponerse en condiciones de reducir o evitar las erecciones inoportunas o, al contrario, favorecer las erecciones con el fin del uso del matrimonio y procreación, si no se presentan estas erecciones en las ocasiones propicias, como explicaremos en otro lugar. Para esto es necesario conocer los diversos factores que tienen influencia en este mecanismo.

La erección producida por factores corporales. — Acabamos de explicar los dos factores más importantes que intervienen en el mecanismo de la erección normal y sin cuyo funcionamiento no puede haber la natural potencia. Vamos a explicar ahora la erección producida por factores físicomecánicos.

El tacto de los órganos procreadores puede ocasionar la excitación de las terminaciones nerviosas, extremadamente sensibles, situadas en la piel. Es-

ta excitación se transmite al «nervus dorsalis» del miembro y de éste al «nervus pudendus», que conduce la sensación al centro de la erección. Como reacción, éste da la orden nerviosa de que se llenen los cuerpos cavernosos con sangre, y entonces se produce la erección.

Aunque en un individuo no se produzca la erección de un modo natural, por pobreza de líquido seminal, a veces sí se pueden producir en él erecciones por excitaciones de tipo físicomecánico, y aunque después se despierte el deseo y se active el funcionamiento de las glándulas, la erección fué producida o provocada tan sólo por el mecanismo del tacto, según hemos explicado.

La erección automática. — En la erección producida por reflejos automáticos no interviene el cerebro ni la conciencia, sino un plexo nervioso: el hipogástrico. Un ejemplo de ello es la erección matinal que tienen muchos hombres al despertarse y que se debe, en la mayor parte de los casos, a la plenitud de la vejiga de la orina, o a la acumulación en el intestino de heces fecales. Ambos factores producen automáticamente la erección por efectos congestivos o por la sola presión mecánica.

También hay que tener en cuenta que la plenitud de las vesículas seminales, situadas como ya hemos dicho entre la vejiga y la última porción del intestino, puede, automáticamente, causar la erección. No obstante, aunque no estén llenas de líquido seminal, también puede ocurrir lo mismo en el caso de que el recto, o sea la última parte del intestino, esté lleno, precisamente por la presión que ejerce sobre las vesículas seminales y, además, sobre la próstata, por lo cual es muy importante evitar y curar el estreñimiento para evitar las erecciones inoportunas o demasiado frecuentes.

La excitación de los órganos genitales, al igual

que todas sus glándulas, puede ser consecuencia, a veces involuntaria e inconsciente, de una simple presión o tacto. Por ejemplo, cuando durante el sueño las partes más sensibles del miembro se excitan ligeramente, debido a la presión de la ropa estrecha o al exceso de calor, se produce la erección sin que la persona despierte; en este caso, si las glándulas están llenas, se puede incluso producir la eyaculación, o sea, la emisión del semen (polución involuntaria, que tratamos en otro lugar).

Igualmente la congestión de la pelvis (bajo vientre) suele excitar el mecanismo de la erección, ya que, como se sabe, en el interior de la pelvis están las vesículas seminales, la próstata y parte de la uretra, situadas entre dos grandes órganos: el recto y la vejiga. Estos dos órganos pueden cambiar considerablemente de volumen, lo cual depende de que estén o no vacíos. Si ocurre que los dos están llenos, forzosamente aprietan a las glándulas antes mencionadas, excitándolas más o menos, según los casos y la duración e intensidad de la presión. Normalmente el intestino se vacía en cuanto se llena el recto, lo que debe ocurrir una o dos veces al día. Cuando hay estreñimiento, que es muy frecuente, entonces hay retención de materias fecales, y el recto hace una presión continua, en perjuicio de las citadas glándulas; y no hay que olvidar que el estreñimiento existe cuando el tráfico intestinal sufre algún retraso. Otro factor importante, que es necesario tener en cuenta, es el de que el recto, cuando está lleno y distendido, oprime los vasos de retorno de sangre, lo que perjudica la buena circulación de la misma en la pelvis, pudiendo incluso originar un estado de congestión perjudicial. En un caso de estreñimiento crónico, las materias retenidas, al endurecerse, incluso pueden llegar a hacer presión sobre los nervios. Por tanto, el estreñimiento, además de perjudicar la salud intoxicando la sangre, es tam-

bién perjudicial para los órganos genitales, por lo cual recomendamos a nuestros lectores que procuren curarlo de un modo radical y no remediarlo pasajeramente con laxantes o purgas, que perjudican en vez de curar. (Véase nuestra obra «El estreñimiento y su curación»).

Los efectos perjudiciales del estreñimiento crónico sobre los órganos genitales están bien comprobados: irrita y cansa inútilmente los órganos procreadores, sobre todo durante el sueño. Muchos de estos enfermos sufren repetidamente erecciones durante la noche, y estas energías malgastadas, como es natural, disminuyen la potencia, en cuyo caso no es raro que falte la erección durante el día o que, en caso de haberla, sea ésta débil y de poca duración. Como consecuencia de todo esto, la excitación podrá ser mayor, pero habrá menos potencia.

El remedio de esto consiste en la curación del estreñimiento, pues de este modo el aparato procreador puede descansar durante la noche, lo mismo que el resto del cuerpo.

La presión que el intestino constantemente lleno ejerce sobre los vasos de sangre, puede dificultar la circulación sanguínea normal de la región y, como consecuencia, perjudicar la nutrición de los órganos, todo lo cual favorece algo la debilidad genital.

Las personas que padecen de debilidad procreadora deben tener en cuenta lo que hasta aquí hemos expuesto respecto a la erección por reflejos automáticos y saber que es un error confundir la erección producida por excitación o por reflejo, con una manifestación de virilidad normal. Esta última sólo es real si se produce por la abundancia de materia fecundante, es decir, por plenitud de las glándulas, o bien porque responde a estímulos psíquicos adecuados.

También es muy perjudicial, para aquellos que

padecen de debilidad sexual, aprovechar la erección matinal (que no es más que una erección por reflejo) para efectuar la cópula, lo que no deberá hacer el hombre normal.

Hay una excepción a esta regla, y es cuando existe la impotencia psíquica, es decir, en aquellos casos en que el interesado no padece verdadera impotencia, pero, no obstante, por influencia psíquica, no tiene la debida erección en presencia de la mujer, lo que ocurre casi siempre por miedo a fracasar en la realización del acto, es decir, por autosugestionarse con la idea de creerse impotente *(impotencia psíquica)*. En este caso, muchos autores aconsejan aprovechar la erección matinal para que el enfermo se convenza de que no es impotente. Esto influirá favorablemente su estado de ánimo, y poco a poco irá perdiendo el temor a la impotencia y, como resultado, obtendrá la curación completa de la impotencia imaginaria o psíquica que padecía.

Hasta aquí hemos explicado las causas normales de erección. Nos resta por aclarar que la erección por reflejos automáticos que acabamos de explicar, puede considerarse como normal en ciertos casos, pero en la mayoría de ellos tiene un caracter enfermizo, por ser consecuencia directa de varios factores, resultado de nuestra vida antinatural, taras hereditarias, etc.

Resumiendo, podemos decir que el impulso sexual puede tener su origen en causas puramente corporales, como la plenitud de las glándulas por abundancia de materia fecundante, sin que sea necesario el menor estímulo psíquico.

En personas primitivas, esto basta para la unión, sin necesidad de impulsos psíquicos, o sea de ideas o imágenes, ya provengan del consciente, ya del caudal de ideas eróticas existentes en el subconsciente y acumuladas en él a través del tiempo. Este deseo nacido por impulsos mentales y emocionales (re-

cuerdos, imágenes, etc.) puede aparecer sin que exista plenitud de las glándulas sexuales.

Podríamos decir que existen dos motores del impulso sexual: uno corporal y otro psíquico, y entre el predominio de uno o de otro, como en los dos casos que hemos citado, existen muchos grados intermedios. Aparte de estos dos motores, existe el motor superior de la afinidad amorosa y espiritual, que basta para la unión, aunque no existan pensamientos eróticos previos.

Si estos dos motores funcionan al ritmo debido, es el caso normal de potencia, pero si falla uno de los dos, o los dos a la vez, nacerá la impotencia; siendo ésta de causa corporal, psíquica o mixta. Por esto el tratamiento ha de actuar sobre los dos motores, es decir, tanto sobre la parte corporal, fortaleciéndola, como sobre la parte mental y emocional, haciendo normales la sensibilidad a los estímulos y a los reflejos correspondientes.

Es importante conocer los frenos que puedan paralizar o dificultar la función de cualquiera de estos dos motores, dando, como consecuencia, la impotencia. Por ejemplo, un freno que puede producir impotencia psíquica es el trabajo intelectual intenso y duradero, cosa que la ciencia aprovecha recomendándolo para suprimir los deseos exagerados e inoportunos; también son un freno las preocupaciones excesivas y la existencia de varias clases de ideas perturbadoras que actúan sobre la parte mental y emocional.

Pero no hay que olvidar que el cuerpo y la psiquis se influyen mutuamente. Por ejemplo, la composición de la sangre influye sobre el sistema nervioso y, a través de éste, sobre la psiquis. Así, ciertas substancias que la sangre transporta, pueden actuar aumentando o disminuyendo los deseos. Es decir, aflojando o apretando los frenos. Por ejemplo, el alcohol, además de otros efectos, también obra

psíquicamente sobre la persona, precisamente suprimiendo determinados frenos, como son los de la educación, la moral y otros, en determinadas condiciones.

La importancia que tienen los frenos en la impotencia se revela por el siguiente hecho: Una persona de gran potencia puede parecer débil por ser poderosos los frenos que la inhiben, y en cambio, una persona de menos potencia, parecer más potente, al no tener los frenos por falta de educación adecuada, por influencia del alcohol u otros tóxicos que suprimen los frenos normales de la persona.

PERDIDAS INVOLUNTARIAS DE LIQUIDO FECUNDANTE: POLUCIONES NOCTURNAS. ESPERMATORREA

Lo que vulgarmente se llama *polución*, es la pérdida involuntaria de líquido fecundante durante el sueño. Puede obedecer a varias causas.

Ordinariamente, las poluciones son normales en las personas sanas y pletóricas que, por diversas razones, se hayan abstenido de realizar el acto sexual. Estas personas (aunque no se ven perjudicadas por ellas grandemente) podrían evitarlas si compensasen esa abstinencia con ejercicios físicos adecuados y una alimentación frugal. Es muy poco frecuente en los casados que observan una buena higiene del matrimonio.

Cuando las poluciones se hacen demasiado frecuentes, o cuando no existe la causa que acabamos de explicar, entran ya en el terreno de lo enfermizo, y pueden obedecer o bien a trastornos de las glándulas genitales o a trastornos nerviosos diversos. En este caso sí que debilitan, tanto corporalmente como al sistema nervioso y a la parte mental y emocional.

Pueden obedecer, pues, a causas orgánicas y a excitaciones físicomecánicas, como explicamos al hablar de los mecanismos de la erección, y también a causas mentales, como puede suceder en personas que durante el día se han recargado de diversas ideas perturbadoras de este tipo que luego, durante el sueño, surgen del subconsciente, produciendo los ensueños inoportunos que, a su vez, pueden ser causa de pérdidas involuntarias de líquido fecundante. En nuestra obra «Insomnio» hemos explicado ampliamente el mecanismo de formación de los sueños y cómo evitar los inoportunos, para conseguir un sueño profundo y reparador.

Tratamiento. — Las mismas causas que producen las poluciones nocturnas anormales, pueden producir también la pérdida de líquido fecundante en cualquier hora del día. A ésto se llama *espermatorrea.*

La espermatorrea debilita el organismo, tanto en el aspecto corporal como en el nervioso y mental. Incluso en casos muy crónicos y graves puede llegar a producir diversas neurosis y neurastenia sexual. También, y es lo que más nos interesa desde el punto de vista del objeto de esta obra, es una de las causas de la impotencia, como ya hemos dicho en otro lugar.

Por todo ello tiene gran importancia el tratamiento a tiempo, adecuado y enérgico, tal y como lo explicamos al final del capítulo.

Hay varias clases de espermatorrea, de las que vamos a explicar las dos más frecuentes:

1.º Pérdidas de líquido fecundante al defecar. Al principio, esta espermatorrea suele presentarse de tarde en tarde con sólo una o varias gotas; luego va creciendo en proporción, hasta que ocurre en cada defecación y en cantidades importantes. En los casos en que hay estreñimiento, a veces cura con

sólo tratar éste adecuadamente (véase nuestra obra «El estreñimiento y su curación»).

2.º Pérdidas de líquido fecundante al orinar. Igual que en el caso anterior, pero que sucede al terminar de orinar. Suele obedecer a una falta de tono muscular y nervioso y a las compresiones anormales de las vesículas seminales, ya sea por la vejiga urinaria o por inflamaciones de la próstata, que la aumentan de tamaño y dificultan el orinar.

En primer lugar, se seguirán los consejos que damos en el capítulo «Cómo disminuir las excitaciones inoportunas».

En cuanto al tratamiento especial de las pérdidas involuntarias de líquido fecundante, ya sean nocturnas (poluciones) o diurnas (espermatorreas), deberán cumplirse las finalidades siguientes:

1.º Evitar la producción excesiva de líquido fecundante, con lo cual se dará a las glándulas, y a los correspondientes centros nerviosos, un reposo beneficioso.

2.º Suprimir la influencia desfavorable de los alimentos tóxicos y substancias perturbadoras excitantes.

3.º No consentir la acumulación de materias fecales en el recto, y suprimir las causas que hacen llenar con exceso a la vejiga de la orina.

4.º Descongestionar el bajo vientre y los órganos de la procreación.

5.º Suprimir todas las ideas perturbadoras y complejos perjudiciales que favorecen las excitaciones inoportunas.

Para todo esto, en primer lugar, se llevará temporalmente un régimen de alimentación frugal y purificador, procurando no debilitarse, tal como explicamos en el tratamiento general al final de la obra, el cual es, a la vez, tónico y nutritivo. También deben suprimirse todos los alimentos excitantes y perjudiciales. En segundo lugar, se combatirá el estreñi-

miento, si existe, por un tratamiento verdaderamente curativo, y se tendrá cuidado de evacuar tanto el intestino como la vejiga de la orina antes de ir a dormir, bebiendo, además, pocos líquidos en la cena, que también ha de ser sencilla y frugal.

Se recurrirá a los baños derivativos, en especial al Baño vital, que describimos con todo detalle en otro lugar, para descongestionar todos los órganos del bajo vientre y, además, fortalecer considerablemente los órganos procreadores.

Y finalmente, es necesario imponerse un régimen de las emociones y pensamientos, de tal modo que se puedan rechazar de plano las ideas perturbadoras que puedan perjudicar, y sustituirlas por ideas sanas y fortalecientes, tal y como explicamos en la segunda parte del tratamiento general para la impotencia.

Cumpliendo estas normas, tanto en lo referente al cuerpo como a la parte mental y emocional, poco a poco se recuperarán las fuerzas, desaparecerán las pérdidas de líquido fecundante involuntarias y se volverá, por tanto, a recuperar la salud perdida. El que salga victorioso de la empresa, sentirá aumentar las energías y su potencia como el mejor premio al esfuerzo realizado.

Antes de terminar este capítulo, mencionaremos otra causa completamente ajena a los órganos genitales, que puede producir excitaciones anormales en ellos. Se trata de los parásitos o lombrices pequeñitas que viven en el recto, y que se deben combatir con energía. Para ello consúltese nuestra obra «Medicina Natural».

Finalmente, para ser más completos, diremos que se han empleado para combatir las pérdidas involuntarias de líquido fecundante algunas substancias químicas como el bromuro, el alcanfor, etc. Aunque algunas veces han dado resultados pasajeros, lo cierto es que no curan la causa fundamental del trastorno y, por lo tanto, son sólo un remedio. El tratamiento

verdaderamente curativo es el natural, que es el que hemos expuesto.

LA PROSTATA Y SUS FUNCIONES

Debido a la importancia que desde el punto de vista de la potencia viril tiene esta glándula, vamos a describirla y a explicar sus funciones.

La próstata tiene la forma y el tamaño de una castaña, y está situada debajo de la vejiga urinaria, a la que está íntimamente adherida. Está atravesada por la uretra y por los conductos eyaculadores, y en ella está situado el «verum montanum», que es por donde sale el semen a la uretra desde las vesículas seminales.

Antes no se daba la debida importancia a la próstata, por juzgarla un órgano de importancia secundaria. Hoy día sabemos que sus funciones son varias e importantísimas, como ya lo hacía suponer la cantidad de pequeños vasos de sangre que tiene, y su riqueza de terminaciones nerviosas.

Vamos a explicar sus importantes funciones, aunque sólo desde el punto de vista de la impotencia, ya que lo relativo a sus funciones y trastornos en general lo hemos tratado ampliamente en nuestra obra «Medicina Natural».

La próstata es una glándula de secreción del aparato genital masculino, y no existe en la mujer. Interviene en la expulsión de la orina acumulada en la vejiga y en la eyaculación o expulsión del líquido fecundante. Cualquier alteración de su musculatura por enfermedad, causa trastornos en ambos actos de eliminación (dificultad al orinar; dificultad de salida del líquido fecundante, etc.).

Muchos casos de falta de zoospermos no tienen otra causa, y se curan con facilidad si se sigue un tratamiento acertado desde los primeros trastornos.

La parte glandular de la próstata está formada por la reunión de muchas glándulas, que vierten su secreción o líquido prostático en la uretra. El líquido prostático diluye el semen, facilita el movimiento de los zoospermos, aumenta su vitalidad, estimula su vigor, lubrifica la uretra y tiene propiedades destructoras de microbios. Por él se eliminan algunas substancias perturbadoras de la sangre, factor éste de bastante importancia, aunque aparentemente no lo parezca.

Aparte de esta secreción externa (líquido prostático), la próstata también produce una secreción interna, vertiendo sus hormonas en la sangre. La secreción interna de la próstata aumenta la líbido, estimula los testículos, interviene en la transformación del azúcar, evita algo el exceso de ácido úrico, regula la presión arterial, aumenta la actividad del sistema de defensa y estimula el sistema nervioso y los músculos, evitando la debilidad nerviosa. Pero no obra aisladamente, sino en colaboración con otras glándulas de secreción interna. (Véase nuestra obra «Fuente de Juventud. Hormonas. Elixires de vida»).

Se ha observado también que la secreción interna de la próstata activa la cicatrización de las heridas y la reparación de los tejidos, puesto que las heridas y lesiones tardan más en curar si la próstata tiene una secreción interna deficiente.

De todas estas importantes funciones se deduce lo ventajoso que es, para la salud y el bienestar en general, el buen funcionamiento de la próstata, y lo esencial que es para conservar la potencia y la fecundidad naturales.

Conviene saber que por la próstata se eliminan muchas substancias perturbadoras, como drogas, ácido bórico, etc., por lo que los alimentos irritantes, café, tabaco, alcohol, etc., la perjudican extraordinariamente.

El régimen natural de alimentación y los agentes curativos naturales (sol, aire, baños derivativos,

Baño vital, etc.), favorecen sus funciones, dando como resultado mayor capacidad de trabajo, más euforia y alegría y la conservación de la potencia viril hasta edades más avanzadas.

Segunda Parte

CAUSAS DE LA IMPOTENCIA

Vamos ahora a explicar las causas a que puede ser debida la pérdida de la potencia viril o del poder de fecundar.

Estas causas las dividimos en cuatro grupos:

1.º Causas generales (enfermedades, alimentación errónea, etc.).

2.º Causas locales (trastornos de los órganos genitales).

3.º Agotamiento de los centros nerviosos.

4.º Causas emocionales.

1.º IMPOTENCIA POR CAUSAS GENERALES (enfermedades, etc.)

La impotencia puede ser producida por cualquier enfermedad general que obra sobre todo el cuerpo. En este caso la impotencia sólo es un síntoma más de esa enfermedad, y por lo tanto desaparece tan pronto como ésta haya sido curada.

Generalmente, esta clase de impotencia no es completa, a no ser que lleguen a producirse trastornos importantes que afecten directa o indirectamente a los órganos genitales.

Entre las causas generales y enfermedades que pueden producir debilidad o impotencia, tenemos:

1.º Una alimentación errónea o deficiente.
2.º La vida sedentaria en exceso.
3.º La diabetes.
4.º La obesidad.
5.º Trastornos de las glándulas de secreción interna.
6.º Trastornos en la circulación de la sangre.
7.º Intoxicaciones (alcohol, tabaco, café, drogas, algunos medicamentos, substancias perturbadoras, etc.).
8.º Presión alta de la sangre o presión demasiado baja.
9.º Vejez prematura y arteriosclerosis.
10. Desgaste y fatiga corporal.

Vamos a describir en particular cada una de las causas mencionadas :

Impotencia por alimentación errónea. — Sin una alimentación adecuada, los órganos sexuales del niño no se desarrollan debidamente, y al no fabricar éstos las suficientes hormonas (elíxires de vida), el niño, al llegar a la pubertad, presenta síntomas de poco desarrollo, como se ve en algunos niños de tipo más o menos afeminado, con las formas redondeadas, el vello dispuesto en forma parecida a las mujeres, voz afeminada y otras características anormales.

Si la alimentación es demasiado pobre en principios nutritivos y vitales (albúminas, vitaminas, minerales, etc.), ya en época de adulto, puede conducir a la impotencia y a la esterilidad por falta de zoospermos.

Además, con una alimentación pobre, al faltar también azúcares, que al ser quemados produzcan energía, esta falta de energía hace que, al debilitarse el corazón, no pueda impulsar la sangre con la debida fuerza y no haya erección, por no llegar al miembro la debida cantidad de sangre, ya que la erección, como hemos explicado en otro lugar, es debida a la

acumulación de sangre en los cuerpos cavernosos del miembro.

Con la alimentación pobre en principios vitales ocurre también que las glándulas de secreción interna no funcionan debidamente, y esto puede conducir a una debilidad viril o impotencia, como veremos más adelante.

Y, finalmente, la falta de vitaminas también favorece la impotencia, ya que, al faltar la vitamina A, se disminuye la producción de zoospermos; si es la vitamina B la que falta, se debilita el sistema nervioso; si son la C y la D, se restan muchas defensas al cuerpo, a la vez que se pierde vigor y energía en general, y si es la E la que falta, disminuye la fecundidad en el varón y se produce la esterilidad en la mujer.

Con una alimentación natural, sana y nutritiva, todas estas causas de impotencia desaparecen, ya que el organismo se regenera por completo al proporcionársele, en abundancia y en la debida proporción, los principios nutritivos, las vitaminas y los minerales en la forma en que mejor los puede asimilar.

Pero no se crea por esto que la solución está en comer demasiado y sin un régimen adecuado. Vamos a explicar el porqué:

La alimentación errónea, con exceso de albúminas y grasas animales, es causa de diversas enfermedades que, a su vez, pueden ser causa de impotencia. Por ejemplo, como explicamos en otro lugar, puede haber impotencia por diabetes, por obesidad, etc., y es sabido que muchas veces estas enfermedades tienen como causa precisamente la alimentación antinatural y excesiva.

Además, con la alimentación desacertada ocurre que, abusando de los excitantes (salados, picantes, especias, condimentos, etc.), se incita a su vez a tomar alcohol u otros tóxicos cada vez en mayor cantidad, y también esto, como explicamos más adelan-

te, puede conducir en muchos casos a la debilidad viril o, incluso, a casos graves de impotencia.

Por lo tanto, y como resumen, diremos que el régimen ideal de alimentación para que la impotencia no se llegue a producir, será el más natural y en el que entren suficiente cantidad de vegetales y frutas (los más posibles, crudos), con la cantidad adecuada de huevos, leche y sus derivados: quesos, mantequilla, etc., que detallaremos más adelante (véase «Tratamiento»).

Impotencia por vida sedentaria. — La vida sedentaria, o sea, sin el debido ejercicio físico, favorece, en primer lugar, la aparición de diabetes, obesidad, artritismo y otras enfermedades en quienes están predispuestos a padecerlas; y estas enfermedades, a su vez, pueden ser causa de debilidad procreadora más o menos importante.

Pero, además, esta clase de vida también puede conducir directamente a la impotencia, del siguiente modo: Cuando una persona normal y sana se deja llevar por una vida sedentaria, ociosa y demasiado cómoda, en un principio esto puede aumentar sus impulsos sexuales de un modo anormal, ya que ni su cuerpo ni su mente se ejercitan lo suficiente para mantenerse en equilibrio y, por tanto, puede haber más inclinación al uso y abuso de las funciones genitales, a expensas del sistema nervioso y de los órganos de la procreación, en una medida o con una frecuencia que no es natural; así puede llegar, finalmente, a una debilidad o a una impotencia que no corresponda a su edad ni a su constitución, y que no padecería si se hubiese llevado una vida sana y natural, con el debido ejercicio físico. En cambio, con la actividad corporal y mental adecuada, no se padece esa sobretensión, sino que, por el contrario, se establece un perfecto equilibrio y así, a la larga, se conserva mejor la natural potencia. Todo esto es

muy interesante también para los no casados. La vida activa y el deporte contribuyen a evitar la actividad genital inoportuna, desviando la atención de estímulos eróticos, al llevar una vida de distracción e ideales diversos.

Impotencia por diabetes. — La diabetes mal tratada es causa, también, de la debilidad sexual y, en muchos casos, de la impotencia.

En nuestra obra «Diabetes», tratamos debidamente de estos problemas; de todos modos, diremos aquí que la impotencia en la diabetes se produce por diversas causas. En primer lugar, en la diabetes se halla perturbado el equilibrio entre las glándulas de secreción interna. Más adelante ya veremos cómo esta falta de equilibrio puede también producir impotencia. Además, en la diabetes de larga duración, la persona está débil y adelgaza, y esta debilidad se refleja también en su potencia viril. Finalmente, también son frecuentes, en los diabéticos mal tratados, los trastornos en los mismos órganos genitales.

En muchos diabéticos que usan constantemente la insulina, puede haber impotencia por efectos de ésta, según han demostrado modernos investigadores.

Los solución en estos casos es tratar la diabetes acertadamente con un tratamiento integral, como el que explicamos en nuestra obra «Diabetes», que no sólo cura esta enfermedad, sino que procura convertir al enfermo diabético en un ser sano y rejuvenecido y permite en muchos casos suprimir pronto el uso de la insulina.

Impotencia por obesidad. — En nuestra obra «La obesidad y su curación», ya decíamos que la obesidad podía ser debida a la alimentación antinatural y a la vida sedentaria, pero que también había obesidades producidas por trastornos de las glándulas de

secreción interna, que son los tipos de obesidad donde es más frecuente la impotencia.

Sea por la causa que fuere, directa o indirectamente, lo cierto es que la obesidad da cierto porcentaje de debilidades e impotencias prematuras. También hay, en cambio, obesos muy potentes, pero éstos son los menos.

Como en los casos de obesidad acentuada el corazón funciona en peores condiciones (corazón cansado y graso), la impotencia puede ser debida a la mala circulación de la sangre.

Además, el exceso de grasa muchas veces empuja a la vida sedentaria, y con ésta, además de lo que explicábamos al hablar de ella, se congestionan los órganos del bajo vientre, y si bien al principio esta congestión puede producir excitación, a la larga, como es natural, sus efectos son los contrarios: de la excitación anormal se pasa a la depresión de la función procreadora y, por lo tanto, a la debilidad o a la impotencia.

Impotencia por trastornos glandulares y por pobreza de elixires de vida. — Es muy frecuente la impotencia cuando existen estos trastornos. Como estas glándulas están tan relacionadas unas con otras, la perturbación de alguna de ellas perturba a las demás. En consecuencia, pueden aparecer trastornos de diversos órganos, mala circulación, presión alta o baja de la sangre, trastornos de la secreción de los testículos, de la próstata, etc., que a su vez pueden producir impotencia.

El trastorno del páncreas produce diabetes y ésta, a su vez, puede producir impotencia.

La pobreza en elixires de vida de los testículos también pueden perjudicar la potencia viril. Si ocurren estas alteraciones en la infancia, los órganos genitales no se desarrollan por completo, y si tienen lugar más tarde, aunque ya no pueden impedir el

desarrollo de los órganos genitales, pueden disminuir la producción de zoospermos y, además, disminuir el impulso psíquico de atracción al otro sexo. Algunas veces, estos trastornos son graves, pero otras son tan leves que sólo los descubre el profesional.

Los trastornos de la glándula hipófisis son también muy importantes desde el punto de vista de la impotencia. Si es en la infancia cuando se altera su función, los testículos no se desarrollan o quedan detenidos (los dos o uno solamente) en el vientre, sin bajar a las bolsas, que es su sitio normal. A veces se produce obesidad infantil y trastornos en la circulación de la sangre. Si estos trastornos ocurren en la edad adulta, se producen menos zoospermos y hay impotencia y esterilidad más o menos intensa.

En general, el aparato genital, para funcionar normalmente, necesita la influencia de la hipófisis y que ésta funcione bien.

También por trastornos del tiroides se puede producir, además de otras enfermedades, directa o indirectamente, impotencia y esterilidad. En nuestra obra «Fuente de Juventud. Hormonas-Elixires de vida» tratamos ampliamente todo lo relativo a las glándulas de secreción interna y a sus trastornos.

Impotencia por mala circulación de la sangre. — Cuando existe insuficiencia del corazón o mal funcionamiento del aparato circulatorio, puede ocurrir que no llegue la suficiente cantidad de sangre a los órganos genitales, y que, por tanto, éstos no puedan funcionar debidamente.

De todos modos, los trastornos más importantes del aparato circulatorio que pueden dar impotencia, son las variaciones de presión de la sangre, ya por ser la presión muy alta o por ser muy baja, y también el endurecimiento de las arterias. Estas tres causas las trataremos aparte más adelante.

Impotencia por intoxicaciones. — Las intoxicaciones crónicas de larga duración pueden producir impotencia parcial o completa, según la clase y duración de la intoxicación, resistencia de la persona, género de vida, etc.

Los tóxicos más corrientes son el alcohol, el tabaco, el café y ciertas drogas.

Alcohol. — Hay quien cree que el alcohol excita la potencia, pero esto sólo sucede cuando se toma en muy poca cantidad, ya que en mayor cantidad la disminuye. En algunos, al tomar una pequeña cantidad de alcohol, éste actúa de estimulante, pero por muy poco tiempo, ya que a la excitación pasajera sigue generalmente la depresión.

El alcohol, tomado en mayor cantidad o reiteradamente, siempre disminuye la potencia. Hay personas que han resistido muchos años a los perjuicios del alcohol, a pesar de abusar de él, y han conservado cierta potencia, pero esto sólo sucede en los excepcionalmente potentes. Desde luego, estos mismos, de no haber abusado del alcohol, hubieran sido todavía más potentes.

El error que se ha cometido respecto al uso del alcohol, es porque éste aumenta de momento el deseo y los impulsos, y esto se ha confundido con la potencia. En general, el alcohol aumenta el deseo, pero disminuye el poder. Hay un proverbio francés que dice: «En amor, vale diez veces más un bebedor de agua que uno de vino».

Además, el alcohol daña directamente a los testículos, que pueden llegar a atrofiarse, y por eso a la larga conduce a la impotencia y a la esterilidad. Como conclusión, diremos que los que no quieren privarse del todo de las bebidas, deben conocer sus inconvenientes y reducir al mínimo su uso, especialmente durante la cura de reposo en el tratamiento de la impotencia.

Tabaco. — El tabaco disminuye la potencia, pero no llega a perjudicar tanto ni tan pronto como el alcohol.

Es útil saber que el tabaco disminuye la potencia, pero esto no lo saben todos, ya que, como no quita los deseos totalmente, muchos no se dan cuenta de esta acción.

Hay personas que, a pesar de ser fumadores, conservan la potencia hasta una edad relativamente avanzada, pero si no fumaran su potencia sería mayor y la conservarían más tiempo.

Aunque hay una gran diferencia entre el uso moderado del tabaco y el abuso de él, en general se debe limitar, no sólo por su influencia sobre los genitales, sino por otros motivos perjudiciales que están fuera del tema de esta obra.

No todas las personas sienten los efectos del tabaco en la misma forma, ya que éstos dependen de las defensas y de la capacidad de eliminación del tóxico que tenga cada uno.

La debilidad procreadora producida por el tabaco es debida a su acción sobre el sistema nervioso y a que estrecha y endurece los vasos de sangre y dificulta la circulación.

Café. — El café disminuye algo la potencia, pero en grado muy variable según las personas, el hábito y la cantidad que se toma. El café tiene la propiedad de favorecer la llegada de sangre a la cabeza y de despejar la mente; en cambio, disminuye la llegada de sangre a los órganos genitales. Por eso cuando se toma en pequeña dosis favorece el trabajo mental, pero no la potencia viril. En mayor cantidad es perjudicial en todos sentidos.

Impotencia por substancias perturbadoras. — Las substancias de fatiga y desgaste, como el ácido láctico, actúan como frenos para la potencia, pero de

modo pasajero, es decir, mientras circulan en la sangre, hasta que son eliminadas.

No obstante, hay personas que algunas veces, después de fatigas y falta de sueño, tienen sobreexcitaciones genésicas, pero esto es anormal y proviene de la alimentación excitante o del recargo de ideas erotizantes y otras reacciones que en aquel momento son más fuertes que los frenos causados por las substancias perturbadoras y de fatiga.

Unos frenos más poderosos que las substancias de fatiga pueden ser para la potencia las substancias perturbadoras que provienen de la vida y alimentación antinaturales, o las que existen en la sangre en diversas enfermedades.

Pero en grado todavía mayor disminuyen la potencia ciertas drogas, narcóticos, estupefacientes, morfina, cocaína, etc., porque perturban y perjudican la armonía y equilibrio de las secreciones internas y de las funciones nerviosas vegetativas y cerebrales, con gran perjuicio de las personas que toman dichas drogas. De éstas hablaremos a continuación.

Drogas. — Los tóxicos más peligrosos para la virilidad son los narcóticos y estupefacientes. Si éstos se toman durante cierto tiempo, no sólo producen impotencia completa, sino que suprimen los deseos sexuales y causan esterilidad.

Los principales son la morfina, cocaína, etc., que actúan deprimiendo el sistema nervioso y sus centros importantes, entre ellos el de la erección.

Además perjudican también por otro mecanismo, ya que al alterar el aparato circulatorio en general, y la sangre en su composición, además de dificultar la llegada de la sangre a los órganos genitales, pueden producir anemia, desnutrición y alteraciones de las glándulas de secreción interna.

Medicamentos. — Hay también algunos medicamentos que, si han de tomarse mucho tiempo, pueden producir debilidades o impotencias del poder procreador. Podemos citar, entre ellos, los bromuros y el alcanfor, que se suelen emplear como calmantes nerviosos; los arsenicales empleados para tratar la sífilis; las sulfamidas, la insulina, etc.

Tóxicos. — También pueden producir impotencia algunos tóxicos que se respiran o ingieren en algunas profesiones. Por ejemplo, plomo, arsénico, mercurio, sulfuro de carbono, anilina, benzol, etc. En especial los vapores de gasolina muy concentrada, como la empleada en aviación, pueden producir, además de la intoxicación en general, una erupción en los órganos genitales que dificulta el acto.

Impotencia por presión alta de la sangre. — En la presión arterial alta, se producen estrecheces arteriales que dificultan la circulación normal de la sangre, y esto puede influir en la potencia viril, al no estar bien equilibrado el mecanismo que hace que la erección se produzca por el aflujo de sangre.

La presión alta suele estar relacionada con la arteriosclerosis o vejez prematura, que también puede conducir a la impotencia.

Impotencia por presión baja de la sangre. — En este caso ocurrre que la sangre, por falta de fuerza, no llena debidamente los cuerpos cavernosos del miembro, como es necesario para que se produzca la erección, según explicamos en otro lugar.

Las debilidades e impotencias debidas a presión demasiado alta o baja, curan o mejoran si se logra curar el trastorno de la presión por medio de un tratamiento acertado e integral que regenere todo el organismo y rejuvenezca a la persona.

Impotencia por vejez antes de tiempo. — La arteriosclerosis, o sea el endurecimiento de las arterias,

va casi siempre acompañada de impotencia. Y es natural que así sea, ya que como precisamente esta enfermedad consiste en un endurecimiento de las arterias, esto hace que éstas pierdan su natural elasticidad, lo que dificulta la circulación de la sangre en diversos órganos. Si las arterias que se endurecen son las del cerebro, el sistema nervioso se vuelve torpe en sus funciones y disminuyen los impulsos cerebrales; además, la persona disminuye en sus facultades en general, es decir, se vuelve vieja prematuramente.

Si las arterias endurecidas son las del centro de la erección o las de los órganos genitales, disminuye la potencia por causas más directas todavía.

Es indispensable, para curar esta impotencia, curar la enfermedad que la produce. Para ello hemos escrito nuestra obra «Presión alta y vejez prematura», donde el lector encontrará ampliamente explicadas sus causas y su tratamiento.

Impotencia por desgaste y fatiga corporal.—Tanto la alimentación desacertada como el trabajo excesivo, la falta de sueño, etc., pueden conducir a diversas formas de agotamiento y debilidades generales, y éstas, a su vez, pueden producir debilidad o impotencia.

Las enfermedades agudas o crónicas, tanto si son por causas infecciosas o no, pueden producir, si no se tratan acertadamente, estados de debilidad y agotamiento que motiven impotencia pasajera; pero si se tratan acertadamente, al curar la enfermedad se recuperará más o menos pronto la potencia perdida.

Por ejemplo, en casos con convalecencia algo penosa, puede quedar una impotencia que dure un año o más si se deja sin tratar, pero que cura fácilmente si se sigue un tratamiento acertado como el que daremos en esta obra.

2.º IMPOTENCIA POR CAUSAS LOCALES

(enfermedades de los órganos genitales)

En este caso la impotencia ocurre por malformaciones o poco desarrollo de los órganos procreadores, por trastornos y lesiones internos o externos de éstos, por enfermedades locales, etc.

Aunque en estos casos la impotencia no es puramente un trastorno funcional, sino que obedece a lesiones orgánicas, si no se tratan éstas debidamente la impotencia puede llegar a hacerse crónica y permanente.

Estas causas locales las podemos dividir en los siguientes grupos:

1.º Por malformaciones de los órganos genitales.
2.º Por fimosis (estrechez o adherencia del prepucio).
3.º Por lesiones que hacen el acto doloroso.
4.º Por lesiones en los genitales, debidas a infecciones locales o generales.

Impotencia por malformaciones de los órganos genitales.—Pueden ser estas malformaciones: miembro poco desarrollado o exageradamente grande; falta de uno o de los dos testículos; falta del debido desarrollo funcional de éstos por constitución, por falta de vitaminas, por trastornos en las glándulas de secreción interna o por otras distintas razones.

En estas malformaciones puede haber potencia normal en esencia, pero las dificultades o molestias que se producen al realizar el acto, pueden causar impresiones desagradables en el consciente y subconsciente que desencadenan frenos de inhibición, causando una impotencia psíquica.

En otros casos, las dificultades al acto no existen

en el hombre, sino en la mujer (vaginismo, himen extraordinariamente rígido y duro, etc.), y en estos casos cabe el peligro de que el hombre, tras continuos esfuerzos infructuosos, se sienta impotente equivocadamente, pudiendo esta falsa impotencia causar una verdadera impotencia psíquica.

Por ejemplo, a nosotros en una ocasión se nos presentó un matrimonio que, llevando dos años de casados, no habían podido hacer uso del matrimonio por supuesta impotencia del marido.

En realidad, lo que sucedía era que la mujer tenía una virginidad muy cerrada y resistente, y ante el fracaso de una y otra vez, el marido, que era un hombre educado e incapaz de proceder brutalmente, fué formándose el complejo de su debilidad, llegando a sufrir una verdadera impotencia psíquica. Tratada la mujer por un especialista y tratado él por nosotros con un tratamiento general y el tratamiento psíquico adecuado, volvió a ser potente y normal.

Impotencia por estrechez del prepucio (fimosis). — El prepucio estrecho o mal conformado es un obstáculo para la erección, que resulta dolorosa, tomando a veces el miembro una forma de arco que impide la realización del acto.

En estos casos, si no se hace la circuncisión necesaria en edad temprana, puede ocurrir que el miembro no se desarrolle normalmente.

En el adulto, incluso la parte libre del prepucio puede llegar a soldarse, produciéndose deformaciones.

Todas estas causas pueden producir una impotencia más o menos importante. Todo esto se evita sometiendo a los niños a un examen médico en época temprana de su vida.

Impotencia por resultar doloroso el acto. — Cuando la erección se produce con dolor, o cuando la introducción del miembro y la práctica del acto resultan dolorosos, por un mecanismo de inhibición, la eyaculación se retrasa o impide, ya que la persona piensa más en el dolor que sufre, que en el acto que realiza.

Si la causa continúa por algún tiempo, puede llegar a suspenderse el mecanismo de la erección, ya que son más fuertes los estímulos dolorosos que actúan como freno de inhibición, que los estímulos de deseo de unión que ordenan la erección.

Las erecciones dolorosas pueden ser debidas a inflamaciones de la próstata y de las vesículas seminales, a trastornos de la uretra y del «verum montanum», etc.

Impotencia por infecciones de los órganos genitales (antiguas purgaciones, etc.). — Los focos infecciosos en cualquier parte de los órganos genitales, sean de la naturaleza que sean, casi siempre, si no se tratan acertadamente, pueden causar impotencia. Antes las purgaciones (blenorragia) mal tratadas o crónicas daban un crecido número de casos de impotencia.

Una infección local que es bastante frecuente es la inflamación del surco donde se unen el prepucio y el glande, y que se llama *balanitis*. En realidad, casi siempre es benigna, aunque a veces se prolonga por más tiempo por diversas causas, y basta con una higiene extremada para que cure en corto tiempo.

Su tratamiento será el siguiente:

1.º Reposo de los órganos genitales, o sea la abstinencia temporal del uso del matrimonio (para facilitarlo, damos las indicaciones necesarias en el capítulo «Cómo disminuir los impulsos excesivos»).

2.º Lavados dos veces al día con una infusión tibia y débil de tomillo o manzanilla.

3.º Cambio de ropa interior muy a menudo.

4.º Limpieza con una gasa limpia cada vez después de orinar.

5.º No emplear substancias irritantes ni fuertes que aumentarían la inflamación. Unicamente en los casos rebeldes, puede emplearse alguna pomada a base de penicilina, de las que existen en las farmacias.

La impotencia que obedece a esta causa es muy rebelde al tratamiento. Hoy día, con el mejor conocimiento de la blenorragia y existiendo mejores métodos para evitarla y curarla, ha disminuído esta enfermedad y sus complicaciones.

La diabetes y la obesidad grave o la debida a mal funcionamiento de las glándulas de secreción interna, que hemos explicado en otro lugar, pueden dar impotencia directamente, pero también pueden producir trastornos locales que hagan difícil la erección y que pueden conducir a la impotencia, por estas causas locales.

3.º IMPOTENCIA POR AGOTAMIENTO DE LOS CENTROS NERVIOSOS

Consiste en el agotamiento del centro de la erección, que es el que ordena los mecanismos en cuya virtud ésta se efectúa, y que está situado en la parte inferior de la médula (región lumbar).

Este agotamiento se puede producir por la masturbación, por el abuso excesivo del uso del matrimonio, por emplear estimulantes artificiales y antinaturales que empujan a efectuar el acto con más frecuencia de lo normal, etc. Más adelante veremos como también las ideas perturbadoras de nuestra civilización moderna predisponen a padecer este agotamiento por diversos mecanismos e influencias.

En general, el hecho de obtener la erección y aun la eyaculación por medios artificiales y antinaturales, llega a embotar los centros nerviosos de la erección, y hace que cada vez sean mayores los estímulos necesarios, no bastando ya el impulso normal y llegando, por los abusos, al agotamiento.

Otra causa de agotamiento nervioso es el «coitus interruptus» (retirar el miembro antes de tiempo), porque obliga a una tensión nerviosa antinatural. Además, con esta práctica tan malsana y perjudicial, la eyaculación se produce cuando el miembro no está rodeado de su natural apoyo, que amortigua las contracciones, y esto puede conducir a una hinchazón del «verum montanum», que es causa frecuente de impotencia.

También, aunque el acto se realice de un modo normal, si se abusa de él de un modo exagerado, puede conducir al agotamiento general y del centro de la erección en particular.

Aparte de los abusos sexuales, puede haber otras causas que lleguen a agotar el centro de la erección. Estas otras causas pueden ser infecciones, intoxicaciones por drogas, intoxicaciones alimenticias que perjudican los centros nerviosos, etc.

En el caso de que el agotamiento de los centros nerviosos sea debido a excesos y abusos, es más fácil conseguir la curación imponiendo un reposo obligado y un tratamiento curativo acertado, tal como el que damos en esta obra.

4.º IMPOTENCIA POR CAUSAS NO CORPORALES

(causas psíquicas: emocionales y mentales)

Para explicar las causas de la impotencia de origen no corporal, dividiremos ésta en varias clases:

1. Impotencia por exceso de trabajo mental.
2. Impotencia por diversos frenos, complejos de inhibición, inferioridad, temor al fracaso, etc.
3. Impotencia por insensibilidad a los estímulos naturales.
4. Impotencia por desviaciones del impulso natural.

5. Impotencia por trastornos nerviosos y del carácter (neurastenia, histerismo, etc.).

Impotencia por exceso de trabajo mental. — El exceso de trabajo mental durante años, el exceso de preocupaciones, ya sea por los negocios, por la familia, por desgracias, etc., puede llegar a cansar la mente y, por tanto, disminuir la sensibilidad a los estímulos del sexo, produciendo una debilidad de la potencia. Pero esta sola causa no suele dar impotencia completa, a no ser en las personas que ya la tienen débil por otras causas.

Las personas sanas y robustas, en esto como en todas las cosas, resisten más y pueden tener energías para muchas actividades.

Este agotamiento mental también puede producirse por otras causas, por ejemplo por la vida intensa y agitada y la continua fiebre de la prisa, corrientes en nuestra civilización. Muchas personas siguen este género de vida sin darse cuenta de que están derrochando muchas energías nerviosas que más adelante les harán falta.

La impotencia debida a estas causas suele curar bien con el reposo mental y emocional adecuado y el tratamiento general de la impotencia.

Impotencia por diversos frenos, complejos de inhibición, inferioridad, miedo al fracaso, etc. — Entre las causas más importantes de esta clase de impotencia está el miedo a fracasar en el uso del matrimonio; acto que generalmente se considera como el máximo exponente de la masculinidad. Vamos a explicar con detalle y mediando un ejemplo cómo se produce esta clase de impotencia.

Supongamos que una persona está convaleciente de una enfermedad y, por lo tanto, algo débil todavía, y en estas condiciones desfavorables intenta practicar el acto y fracasa. Si no se da cuenta de cuál

es la verdadera causa de su fracaso, puede entrar en su mente la idea perturbadora de que es débil o impotente.

Cuando al cabo de algún tiempo intenta volver a practicar el uso del matrimonio, puede surgir el recuerdo del fracaso anterior, junto con el miedo a fracasar nuevamente, lo cual impide que lleguen los suficientes estímulos al centro nervioso de la erección, por lo cual ésta es débil o no se produce.

Esta impotencia se podría comparar con la inhibición y el azoramiento que se apoderan de muchas personas cuando han de hablar en público, aunque tengan muy bien preparado lo que han de decir; en aquel momento se apodera de ellos el temor a hacerlo mal y, como consecuencia, lo hacen realmente mal, pudiendo hacerlo bien.

Lo mismo les sucede a los estudiantes cuando se examinan, ya que el temor a hacer un mal examen y ser suspendidos hace que muchas veces olviden, en el momento preciso, lo que tenían bien aprendido.

Lo mismo en estos ejemplos que en el caso de la potencia viril, siempre tendrán más éxito las personas que están libres de ideas perturbadoras, complejos de inferioridad, temor a fracasar, etc. y que poseen plena confianza en sí mismas.

En la obra «Carácter y Personalidad» hemos explicado detalladamente cómo librarse de los complejos de inferioridad y conseguir más seguridad en uno mismo, con lo que automáticamente curará esta clase de impotencia.

Otras veces la causa de la inhibición dentro del matrimonio está en la misma mujer, por ejemplo por falta de una verdadera atracción o afinidad, o por haberla perdido después de casados, o por discrepancias de carácter, o por desaseo, falta de limpieza, etc. Lo mismo puede sucederle a la mujer con respecto al marido, pero éste es otro problema que no pertenece a esta obra.

Por consiguiente, podemos decir que entre marido y mujer es importantísimo conservar la ilusión para que exista una buena armonía en el matrimonio. También es importante que exista una armonía de caracteres, ideas, gustos, etc.

La solución en estos casos está en suprimir en la esposa aquello que nos desagrada o inhibe. Con buena voluntad y contando con que la mujer ha de poner lo que pueda de su parte para conseguirlo, y ayudándose además con el tratamiento general recomendado al final del libro, esta impotencia pasajera desaparecerá.

Impotencia por insensibilidad a los estímulos naturales. — En nuestra época, y sobre todo en las grandes ciudades, abundan las excitaciones. Ahora bien, la persona, por sus condiciones particulares de vida, como estado, profesión, preocupaciones, principios morales, etc., se ve obligada a vencerlas, necesitando hacer a veces un gran esfuerzo de voluntad. O sea que la mayoría de los hombres, en especial los solteros, tienen que luchar interiormente contra los estímulos que llegan al centro de la erección, procedentes de la vista, el oído, pensamientos, recuerdos, ensueños, etc.

Esta lucha interna, en las personas sanas y de nervios sólidos, no suele tener consecuencias. Pero en personas de nervios débiles o de imaginación enfermiza, recargada de ideas perturbadoras, esta lucha puede conducir a un embotamiento del centro de la erección, o sea a que este centro se haga cada vez más insensible a los estímulos, produciéndose la debilidad o la impotencia.

Por lo tanto, para evitar estos peligros aconsejamos evitar las excitaciones demasiado frecuentes e inoportunas. (Véase el capítulo «Cómo disminuir la excitación y los deseos inoportunos».)

Impotencia por desviaciones del impulso natural. — Por desgracia, hoy día no es raro que algunas personas busquen estímulos nuevos y artificiosos, apartándose de lo normal y natural. En algunas obras se citan ejemplos detallados de estos estímulos anormales, cosa que no haremos nosotros, pues creemos que tales ejemplos sólo servirían para recargar de ideas perturbadoras a algún lector de voluntad débil.

Estas desviaciones o perversidades podríamos compararlas con lo que ocurre con ciertas personas que toman drogas (morfina, cocaína, etc.). Estas personas que toman drogas por costumbre lo hacen porque buscan sensaciones nuevas que no encuentran en la vida normal, ya que los estímulos naturales no actúan en ellas, por tener embotada y deformada la sensibilidad normal. Dentro de estas costumbres perjudiciales hay muchos grados, desde el «inocente café», pasando por el tabaco y el alcohol, hasta las drogas más perjudiciales, como la morfina y la cocaína. Muchas veces se prueba una de estas drogas por curiosidad, por ver lo que se siente, y poco a poco la persona cae en el vicio, tan difícil de suprimir y que tanto degenera al que lo padece.

Algo parecido ocurre en el aspecto que nos ocupa, por lo cual es indispensable atajar de raíz y en su principio la menor tendencia a cualquier desviación o perversidad y, si ya se hubiera caído en ella, emprender un adecuado tratamiento psíquico, incluso dirigido por un especialista, para combatir las tendencias anormales.

Las desviaciones son causa de impotencia, porque la persona se vuelve insensible a los estímulos naturales y normales.

Como conclusión final diremos que todos estos trastornos son la consecuencia del alejamiento de las leyes de la naturaleza y de la moral, y que una vez más se demuestra lo peligroso que es siempre el apartarse de lo natural y normal.

Impotencia por trastornos nerviosos y del carácter (neurastenia, histerismo, etc.). — En muchos trastornos nerviosos y del carácter (como la neurastenia, el histerismo, etc.), puede haber impotencia por causas no corporales (psíquicas). Lo mismo puede ocurrir en otros trastornos más leves, sobre todo los de tipo depresivo, como el temor, la tristeza, la melancolía, el miedo, la ansiedad, la angustia, etc. Esta clase de impotencia cura completamente cuando, mediante el adecuado tratamiento, se hacen desaparecer los trastornos nerviosos que la causaron.

POTENCIA HASTA EDAD MUY AVANZADA

El hombre, por ley biológica, ha de envejecer. Pero es importantísimo que esto no suceda de un modo prematuro, antes de tiempo, sino de un modo natural a edades muy avanzadas.

En el envejecimiento hay que considerar dos factores que se complementan mutuamente, los cuales deben envejecer a la vez si existe una verdadera armonía y equilibrio orgánico y psíquico. Estos factores son: las facultades corporales (agilidad, fuerza, energía, elasticidad, salud corporal, etc.) y las facultades emocionales y mentales (inteligencia, humor, voluntad, carácter, etc.).

Se dan casos en que, debido a condiciones particulares de la vida de cada persona, según vamos a explicar más adelante, se envejece más rápidamente en un aspecto que en otro, y así existen personas de cuerpo joven con temperamento, humor, etc., de viejos, y otros de cuerpo envejecido, que conservan su espíritu joven y alegre.

Lo ideal, de todos modos, es llegar a edades avanzadas, no sólo con el espíritu joven, sino también con el cuerpo ágil y fuerte, con la inteligencia clara y conservando la potencia viril.

En este aspecto la ciencia moderna ha progresado mucho, y nosotros, en nuestra obra «Presión alta y vejez prematura», hemos tratado ampliamente de ello, dando los más modernos tratamientos basados en los últimos descubrimientos.

Por todo lo dicho anteriormente, vemos que hay que distinguir el envejecimiento prematuro del envejecimiento natural, como vamos a explicar a continuación.

Envejecimiento antes de tiempo. — Es debido generalmente a distintas causas, que podemos clasificar en varios grupos:

1.º Por distintas enfermedades (artritismo, diabetes, etcétera) que, al no ser tratadas debidamente en su principio, se han hecho crónicas.

2.º Por excesivo desgaste corporal, nervioso, mental o emocional.

3.º Por endurecimiento de las arterias (arteriosclerosis).

4.º Por pobreza de principios vitales en la alimentación.

5.º Por falta de los estímulos corporales naturales, falta de aire puro, sol, ejercicio, etc.

6.º Por falta de estímulos nerviosos, emocionales y mentales naturales (falta de ideales en la vida, anhelos, etc.).

En general, los que se dejan llevar por la vida moderna, agitada y artificial, envejecen antes de lo normal, ya que el desgaste es constante y, además, el subconsciente y la personalidad se llenan de ideas perturbadoras que perjudican la vida emocional y mental. Todo esto llega a producir un embotamiento de los centros nerviosos, que puede conducir a que ya no respondan bien a estímulos normales, como sucede, por ejemplo, en la impotencia con agotamiento de los centros nerviosos o psíquicos.

También en el aspecto corporal se envejece antes

de tiempo por las mismas razones, ya que lo que pasa con los estímulos nerviosos en cuanto a la potencia viril, pasa también respecto a los demás estímulos, y así el gusto y el paladar, por ejemplo, se embotan y hacen que la persona necesite cada vez más estimulantes y condimentos más fuertes, hasta usar finalmente una alimentación malsana que le recarga el cuerpo de substancias perturbadoras y le hace padecer enfermedades que, a su vez, la envejecen antes de tiempo.

Envejecimiento natural. — Esto sucede por un natural y lento desgaste de los órganos en su función y por el depósito de substancias de desecho que endurecen las células y los tejidos. Como es natural, este proceso es más o menos rápido, según diversas circunstancias, como el género de vida que hace la persona, la constitución, la alimentación, la raza, el clima, etc.

Entre los factores favorables que retrasan la aparición de la vejez tenemos los siguientes:

1.º Vida activa y de ejercicios físicos adecuados y proporcionados a la capacidad de cada persona.

2.º Alimentación natural y muy rica en principios vitales, vitaminas, minerales, etc. Esta alimentación retrasa el depósito de substancias que endurecen las células y tejidos de los órganos, mientras que una alimentación desacertada conduce a la vejez antes de tiempo.

3.º Actividad mental ordenada. La actividad mental exagerada, durante mucho tiempo, puede conducir a la disminución o hasta la pérdida de la potencia, por llegar a dejar insensible el sistema nervioso a los estímulos que producen los deseos de unión. En cambio, la actividad mental ordenada y dentro de los límites de la capacidad de cada uno, de tal forma que se haga sin esfuerzo y a gusto,

evita las excitaciones demasiado frecuentes que tienen los que no hacen trabajo corporal ni mental y favorece la longevidad, no disminuyendo la potencia.

4.º En las personas casadas, una buena higiene del matrimonio.

Algunos ejemplos de longevidad. — Por regla general, todos los casos de longevidad que se salen de lo corriente observados en nuestra época, van acompañados de una normal potencia procreadora hasta edades avanzadas. Vamos a dar algunos ejemplos que lo demuestran.

Un inglés, el campesino Tomás Parr, vivió 152 años con una vida de trabajo activo. Cuando fué llamado a la corte por el Rey, los médicos le encontraron con perfecta salud y capacidad, pero la vida de lujo y ociosidad de la corte le perjudicó, y pronto empezó a perder fuerza, hasta que murió. Hay dudas sobre su edad exacta, pero fué comprobada con exactitud la edad de un hijo suyo, que era de 125 años. Cuando Parr tenía 105 años, tuvo que hacer penitencia pública por haber dejado embarazada a una muchacha de Alderbury. Enviudó a los 120 años y volvió a casarse, afirmando su mujer, a los diez años de casados, que no se notaba en él lo avanzado de su edad.

El doctor alemán Herman Weber escribía a los 90 años su obra «Medios de prolongar la vida».

Un pescador inglés de Yorkshire, llamado Henry Jenquis, llegó a la edad de 160 años. Se había casado cinco veces y dejó de esos matrimonios cincuenta hijos.

Otro caso es el del noruego Surtinton, de Bergen, que murió en 1792, cuando contaba 160 años de edad. También se casó varias veces. Su hijo mayor tenía más de 100 años.

Un caso tratado por nosotros fué el de un caba-

llero de 71 años, carpintero, que padecía bronquitis crónica con frecuente fatiga y diversos trastornos nerviosos.

Como no obtuviese el resultado curativo esperado con el tratamiento, al indagar otras causas, encontramos que cada día tenía dos veces relaciones con su mujer: una por la mañana y otra por la noche.

Un guardabosque de 95 años nos consultó acerca de un eczema que padecía en las piernas, y al expresarnos en una carta su agradecimiento por la curación obtenida, nos manifestó que su uso del matrimonio se había reducido a una vez por semana, preguntándonos si también, para mejorar esto, podíamos darle algún remedio.

En un caso de responsabilidad por paternidad dudosa en un hombre de 92 años, fué demostrada la presencia de zoospermos vivos.

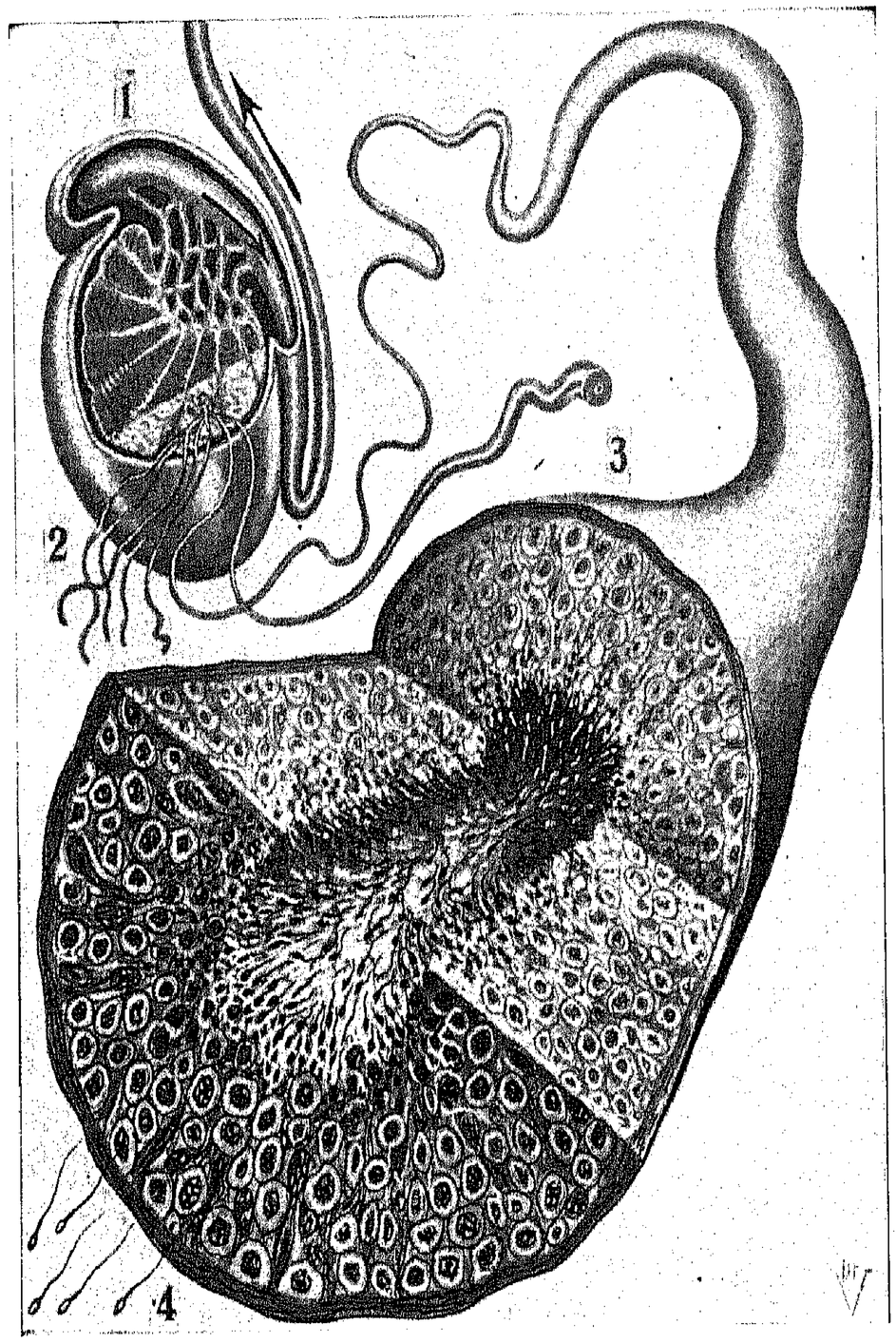
Como ejemplo de virilidad y potencia a edades avanzadas, tenemos el caso que se le planteó a un abogado de Berlín, Herr Horch, que representó a cierto caballero en su demanda de divorcio. Este caballero tenía 80 años de edad y el pleito que planteó a su mujer, de 44 años, era porque ésta le negaba a menudo el uso del matrimonio, que él sólicitaba a diario y que realizaba de un modo completo y normal.

Otro caso conocido por nosotros es el de un propietario de 85 años, casado con una mujer de 28, y que tuvo un niño sano que heredó de su padre una mancha típica en una oreja, aparte del parecido de sus rasgos, que no permitía poner en duda su paternidad.

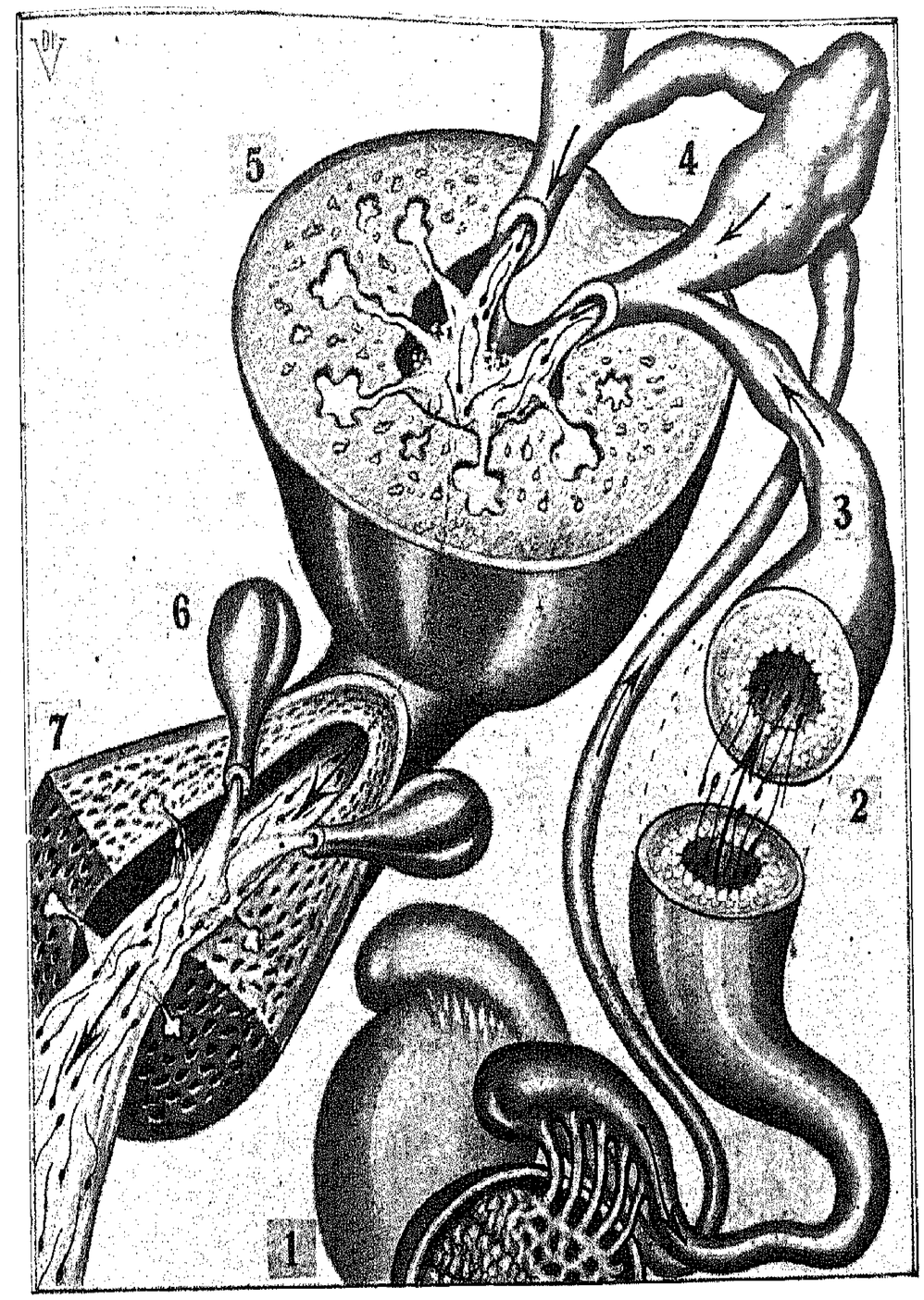
Nos consultó un caballero de 68 años, campesino, por impotencia. Tratado por otro médico, éste le dijo que esto era normal; pero él no quedó convencido, ya que un tío suyo, agricultor, de 80 años de edad, estaba en buen estado de virilidad.

ATLAS DE ILUSTRACIONES

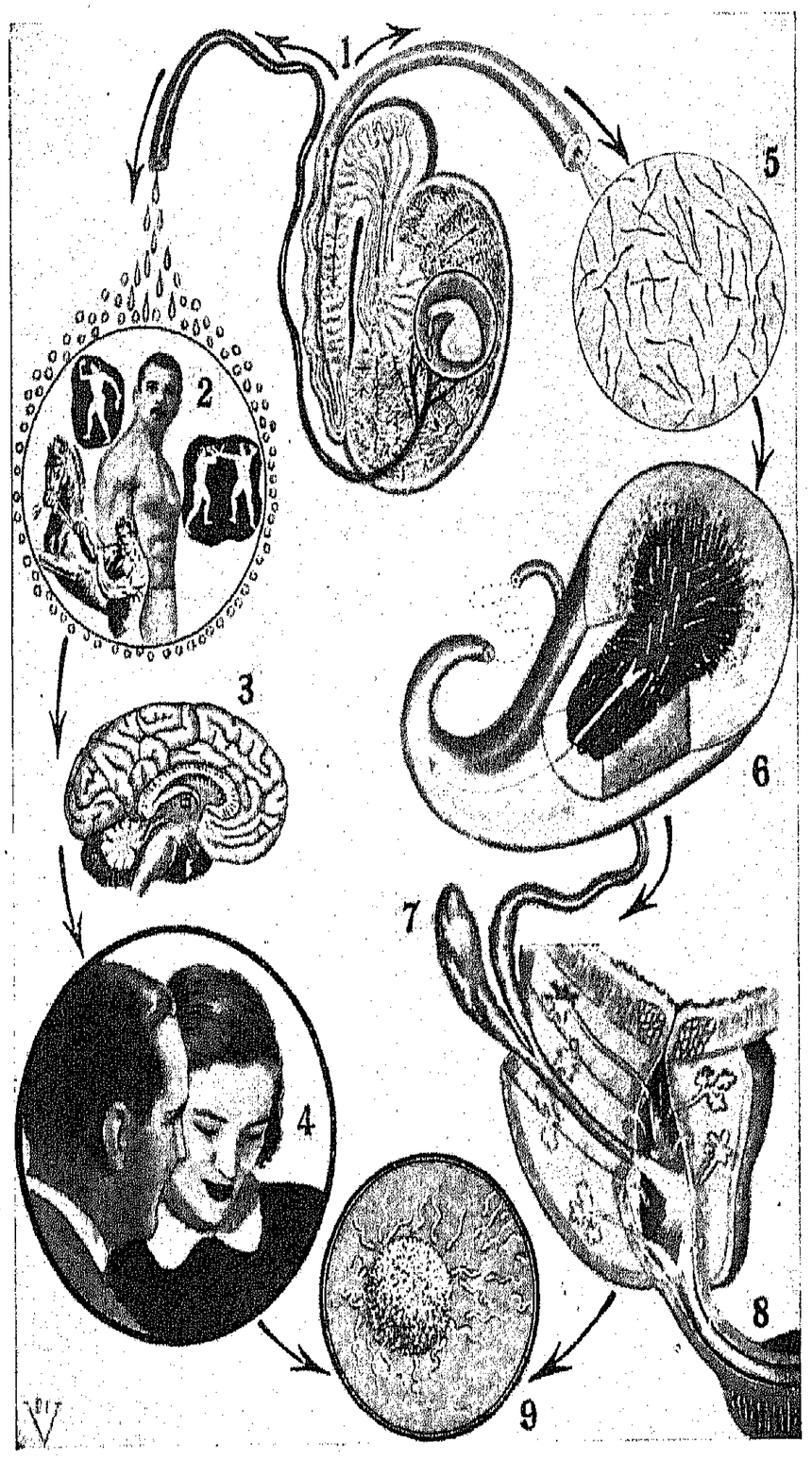
2294



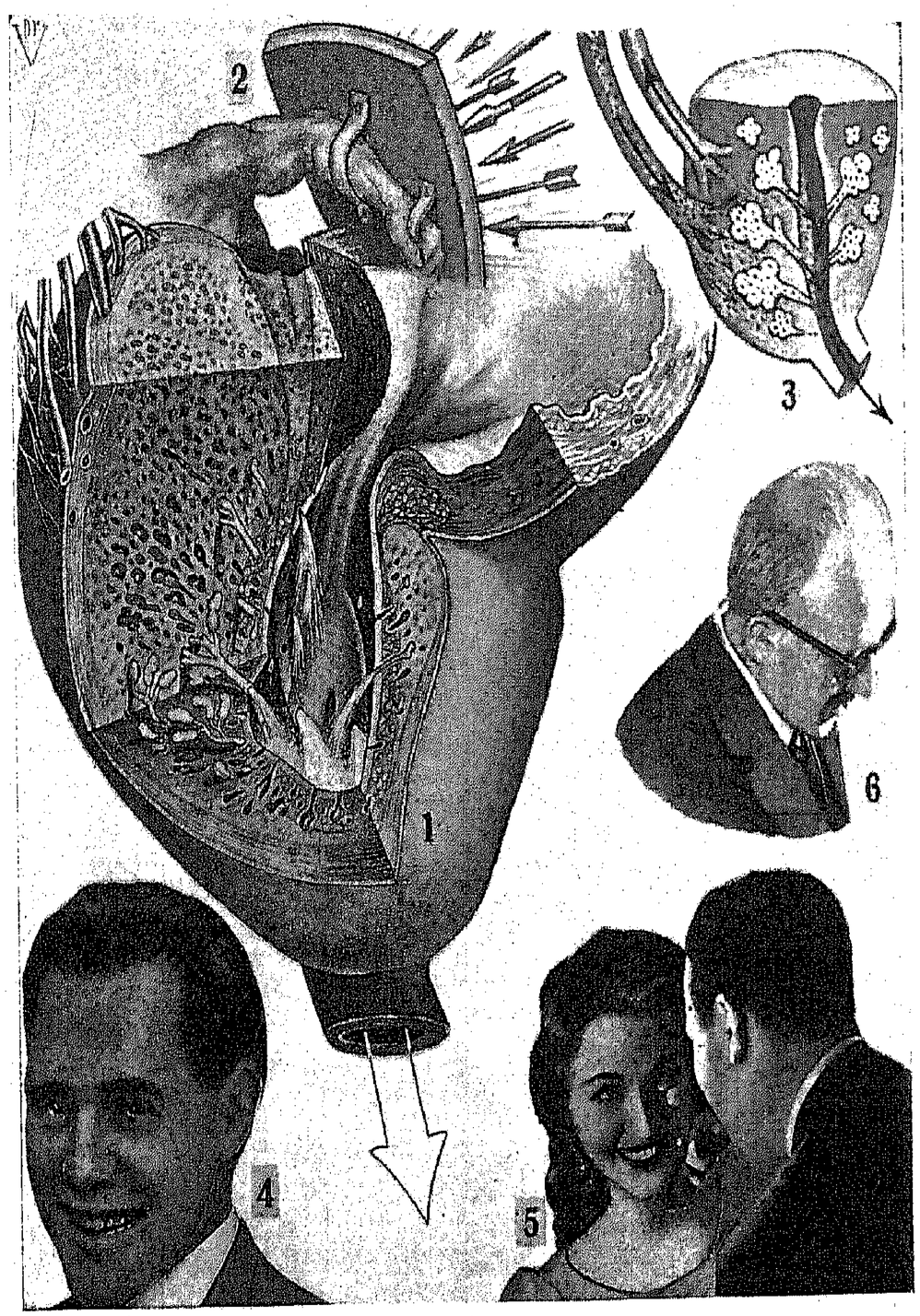
FUNCIONAMIENTO DE LOS ORGANOS PROCREADORES. Esta es la primera de una serie de láminas destinadas a hacer de fácil comprensión dicho funcionamiento: (1) Testículo, dentro del cual hay muchísimos conductillos muy finos, que son los canalículos seminíferos (2), de los cuales simbolizamos uno muy aumentado (3). Dentro del canalículo seminífero hay millones de células que van dividiéndose y transformándose en zoospermos (células procreadoras) (4). El testículo sano fabrica más de cien millones de zoospermos cada día.



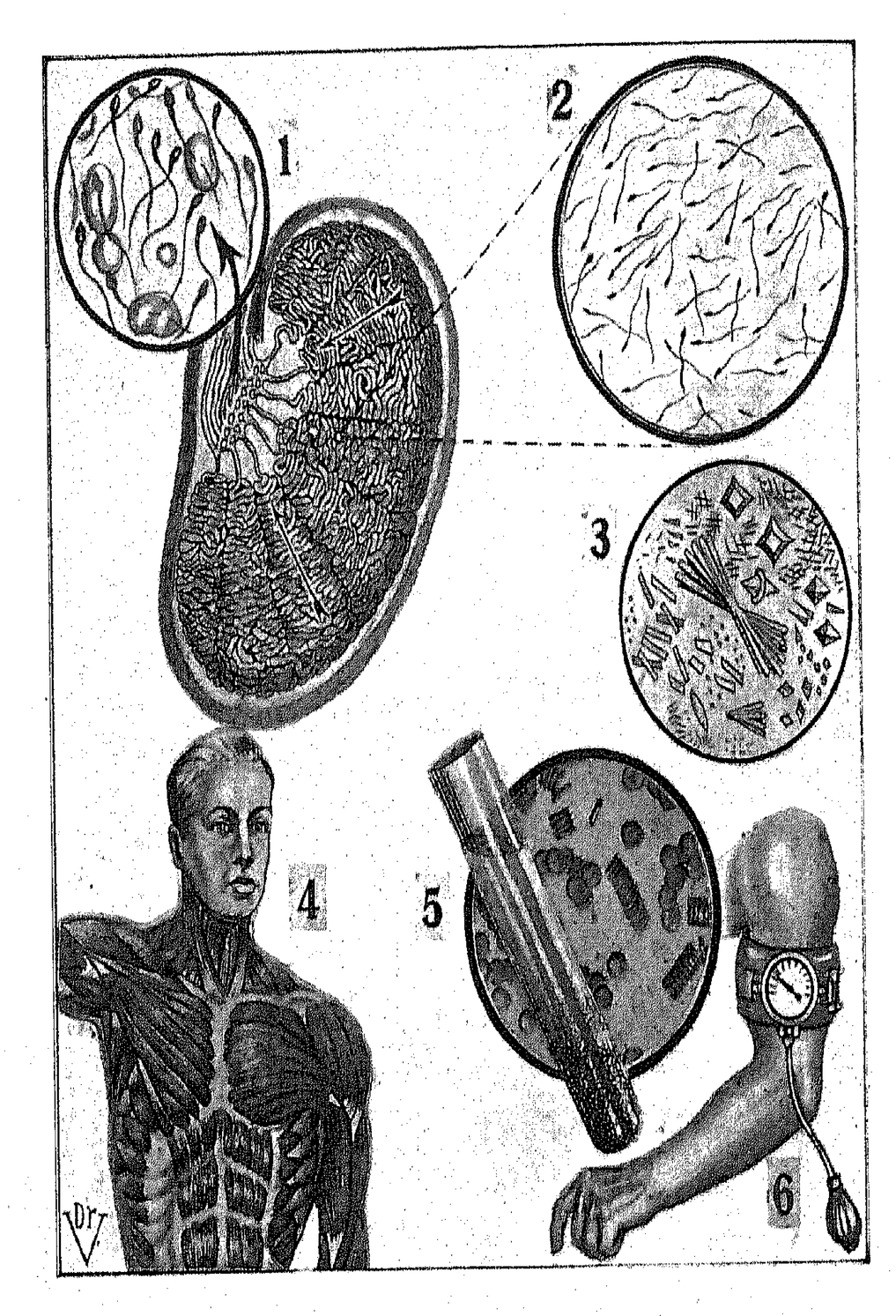
1. Testículo, que fabrica los zoospermos o células fecundantes (2), las cuales recorren el conducto deferente (3) hasta llegar a las vesículas seminales (4), donde se almacenan, mezclándose con un líquido que fabrican dichas vesículas. En ellas permanecen hasta que son expulsados en el momento de la eyaculación; entonces se mezclan con los líquidos fabricados por la próstata (5) y por las glándulas de Cowper (6). El conjunto de los zoospermos y todos estos líquidos es el semen o líquido fecundante, que sale por la uretra.



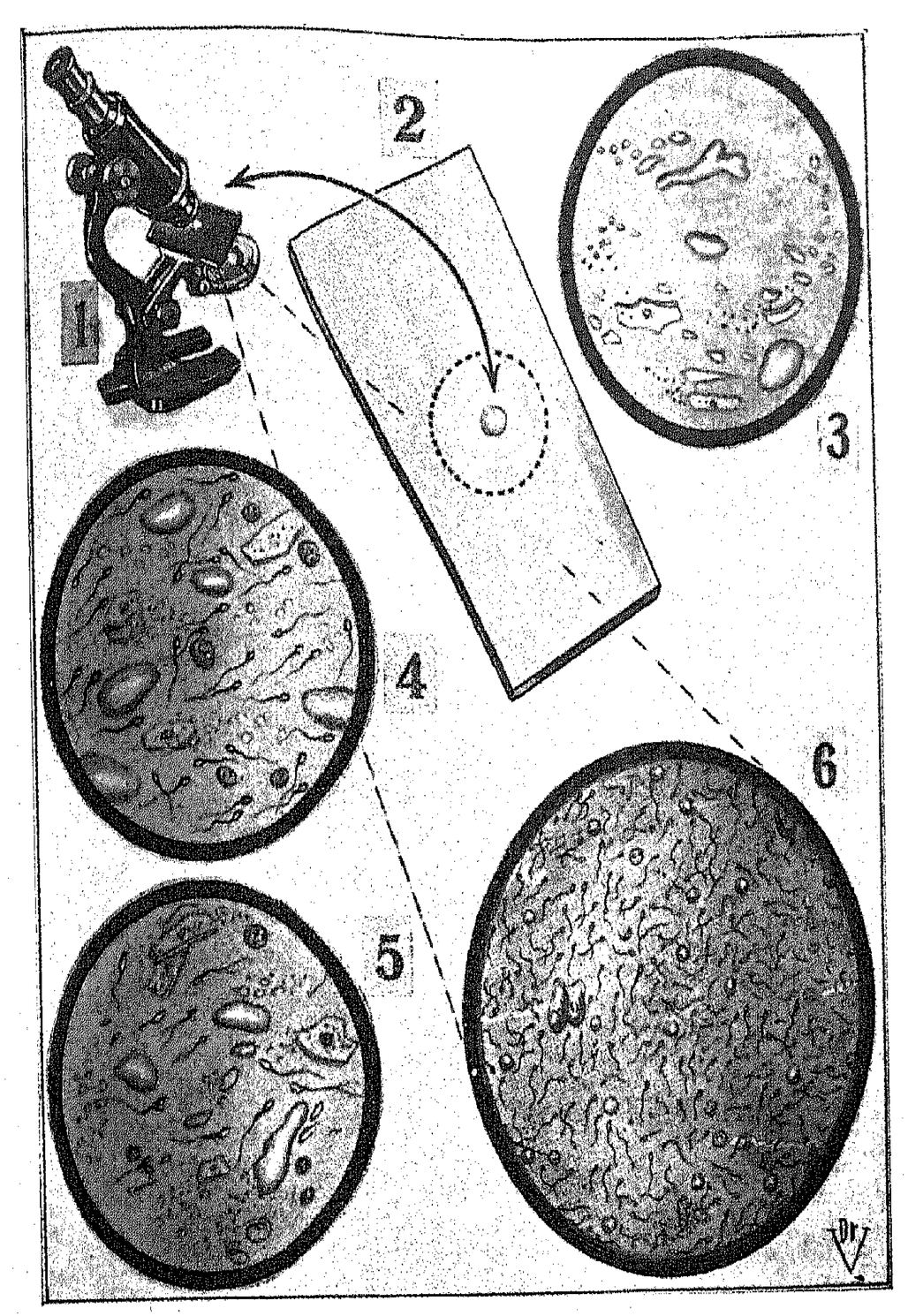
COMO ACTUA EL TESTICULO PARA FAVORECER LA PROCREACION: 1. Testículo, que fabrica los zoospermos y además produce elíxires de vida (hormonas). - 2. Los elíxires de vida dan al cuerpo los caracteres masculinos (barba, voz grave, etc.). - 3. Además actúan sobre el cerebro, produciendo la atracción hacia la mujer (4). - 5. Zoospermos, que se forman en los conductos del testículo (6) y van a las vesículas seminales, donde se almacenan. En el momento de la eyaculación son expulsados al exterior por la uretra (8), donde se mezclan con el líquido de la próstata, para formar el semen o líquido fecundante. - 9. El resultado de todas estas acciones del testículo es la fecundación.



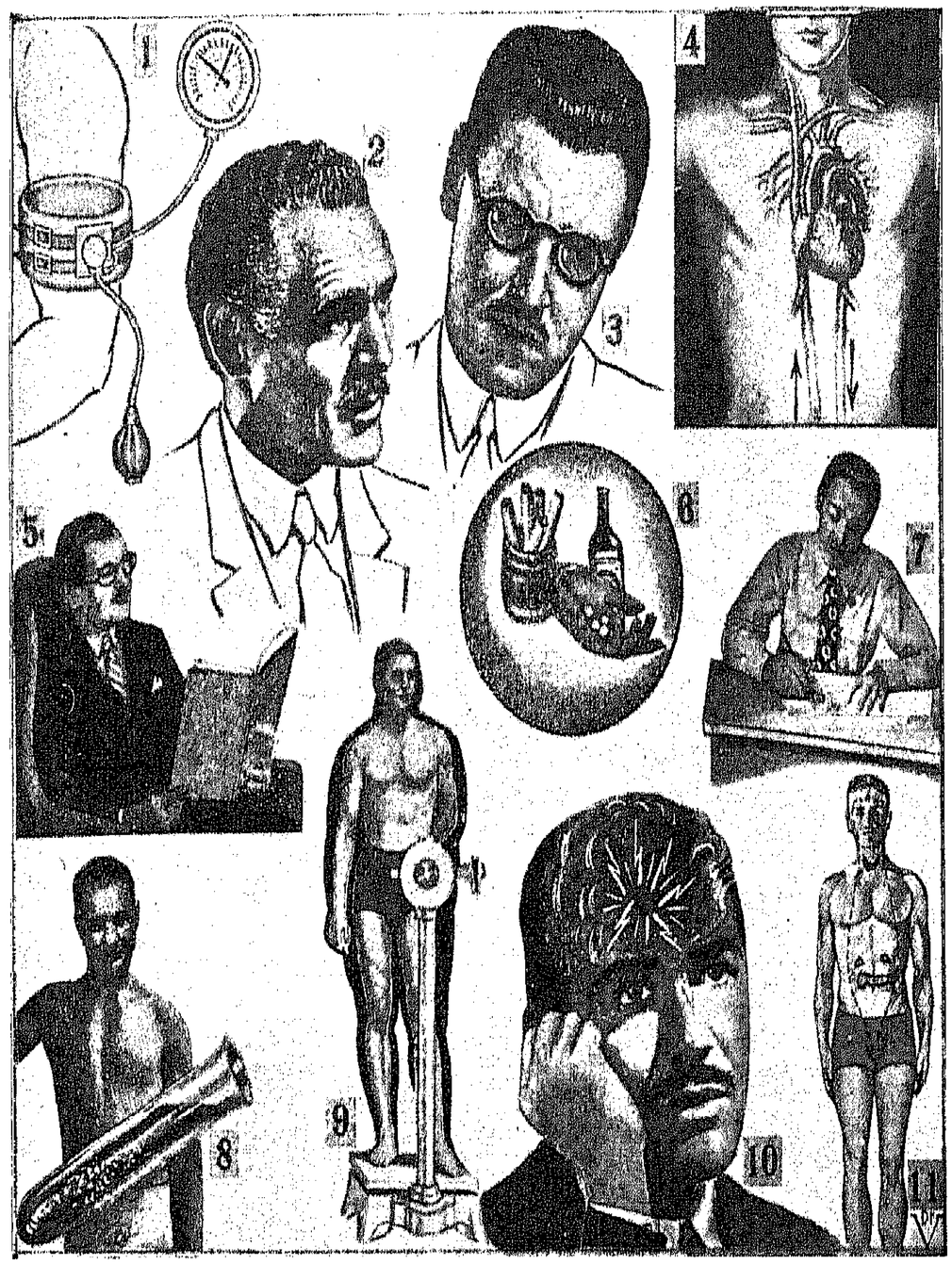
IMPORTANTES ACCIONES DE LA PROSTATA, algunas de las cuales son debidas a los ELIXIRES DE VIDA QUE FABRICA: 1. Interviene en la eyaculación o expulsión del semen. - 2. Aumenta las defensas de todo el cuerpo contra los microbios. - 3. Neutraliza substancias perjudiciales. - 4. Tonifica los nervios y favorece el optimismo. - 5. Aumenta el impulso hacia el otro sexo. - 6. Cuando sus elíxires de vida escasean, se produce neurastenia y agotamiento nervioso.



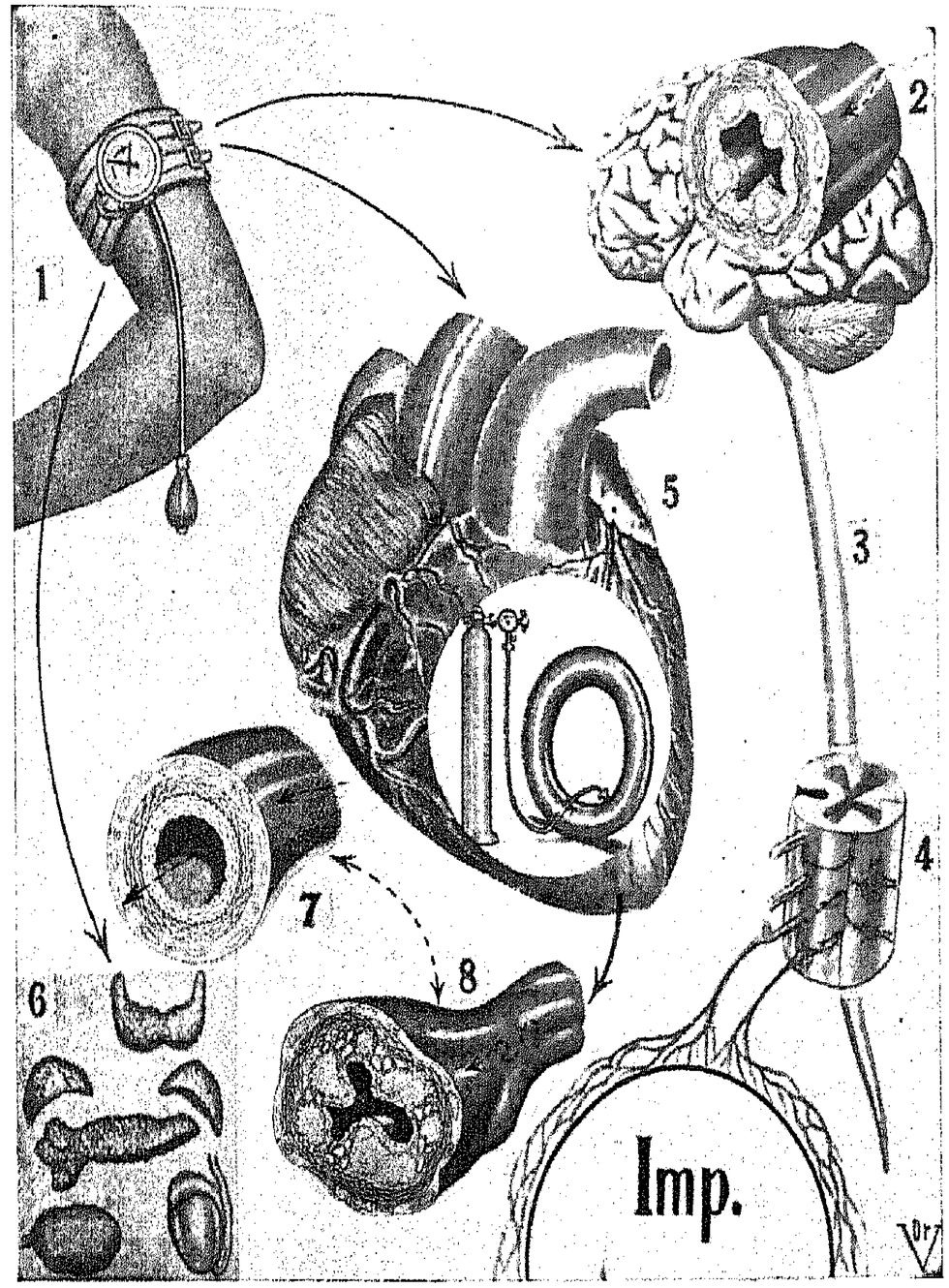
PRINCIPALES ACCIONES DE LA PROSTATA, que son muy importantes para la salud (continuación de la lámina anterior): 1. Estimula la fabricación de zoospermos por los testículos. - 2. Con el líquido que fabrica, diluye el semen, facilita los movimientos de los zoospermos y aumenta su vigor y alarga su vida. - 3. Ayuda a destruir el ácido úrico. - 4. Tonifica y favorece el desarrollo de los músculos. - 5. Ayuda a quemar el azúcar de la sangre. - 6. Normaliza la presión de la sangre.



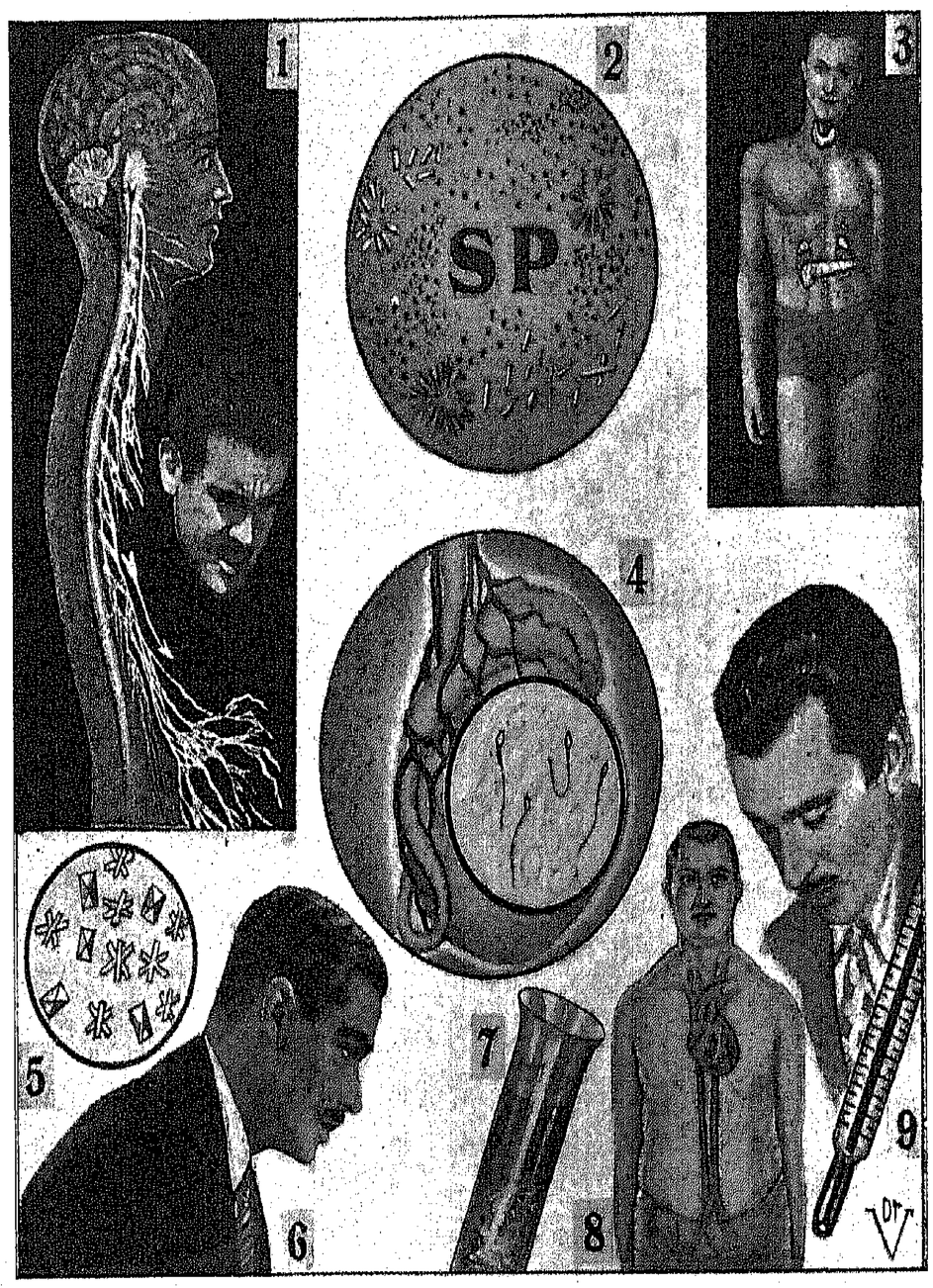
EXAMEN DEL SEMEN. Permite ver el número y calidad de los zoospermos (células fecundantes): 1. Microscopio. - 2. Cristal con una gota de semen que se va a examinar. - 3. Semen que no contiene zoospermos; en este caso hay incapacidad de tener hijos, o sea, esterilidad. - 4. Pocos zoospermos, poca fecundidad. - 5. Zoospermos enfermos, con poca vitalidad, con dos cabezas, etcétera. - 6. Semen normal, rico en zoospermos.



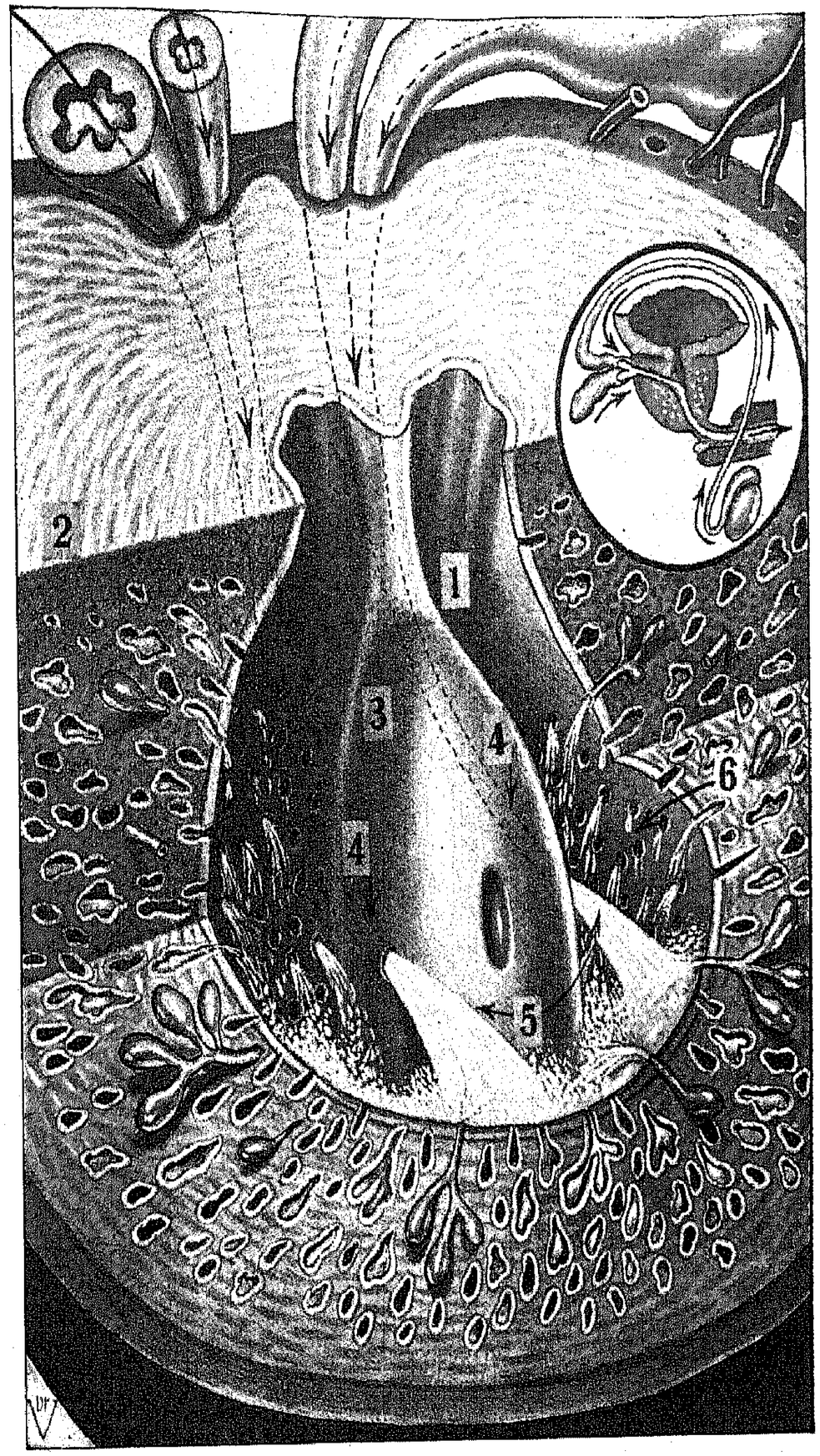
CAUSAS DE LA IMPOTENCIA. Los siguientes factores pueden producir debilidad sexual o impotencia: 1. Presión alta o baja de la sangre. - 2. Vejez antes de tiempo (endurecimiento de los conductos de la sangre). - 3. Agotamiento o excesivo desgaste corporal. - 4. Mala circulación de la sangre, por enfermedades del corazón o de los conductos de la sangre. - 5. Falta de ejercicio físico (vida sedentaria). - 6. Abuso del alcohol, tabaco, drogas, etc. - 7. Exceso de trabajo mental. - 8. Diabetes. - 9. Obesidad por alimentación antinatural. - 10. Trastornos nerviosos y del carácter. - 11. Trastornos de las glándulas.



IMPOTENCIA POR PRESION ALTA Y ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS: 1. Presión alta. - 2. Una arteria del cerebro endurecida. - 3. Médula. - 4. Centro de la erección, que se debilita por culpa de la mala circulación de la sangre. - 5. El corazón tiene que trabajar con sobreesfuerzo, llegando a fatigarse (debilidad del corazón). - 6. También las glándulas se perjudican. - 7. Conducto de sangre normal. - 8. Conducto estrechado y endurecido. - Por todos estos mecanismos se puede producir la impotencia.

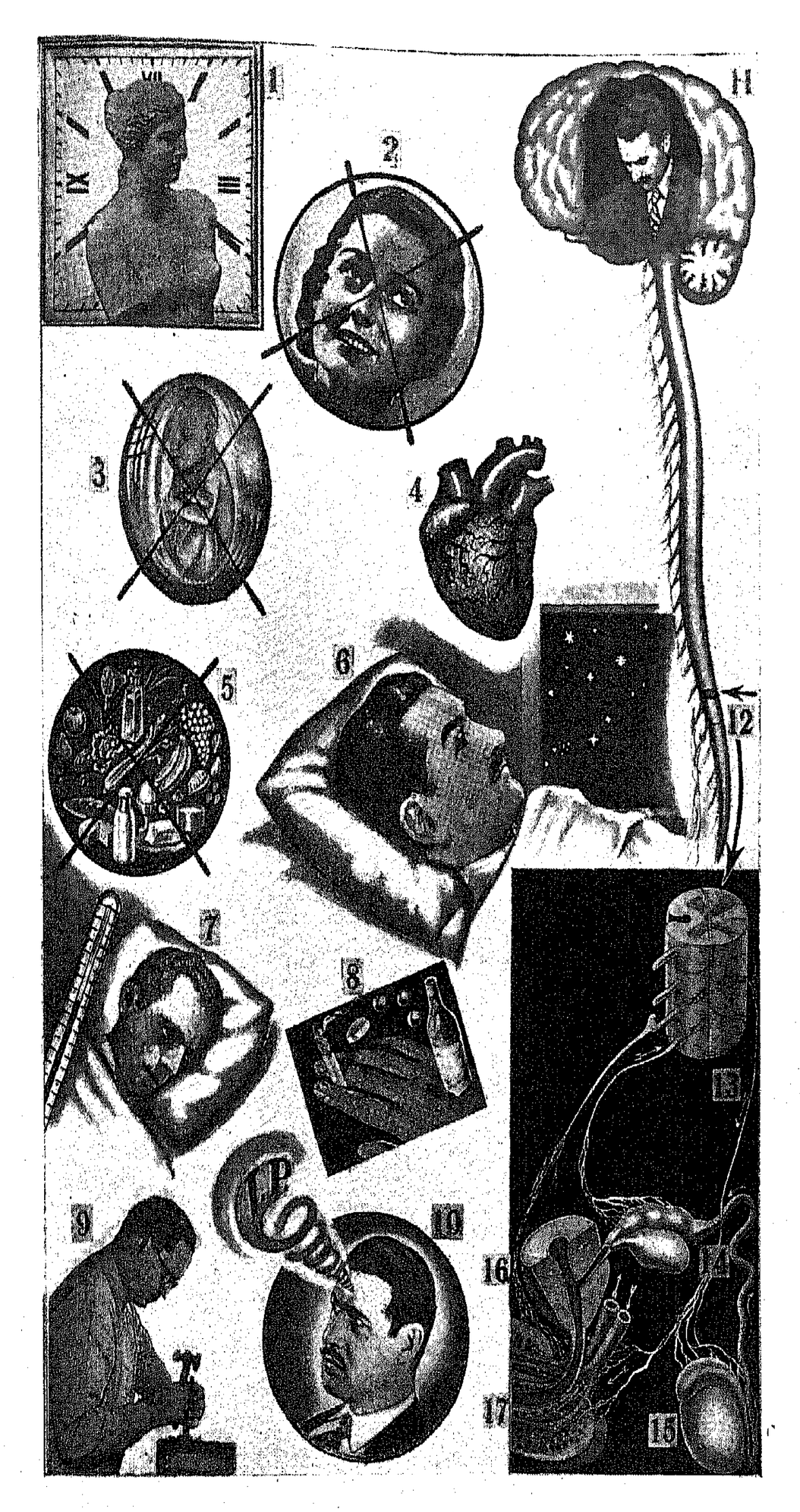


DISMINUCION DE LA POTENCIA POR LA ALIMENTACION MALSANA. En algunos casos esta alimentación actúa directamente sobre los órganos de la procreación, pero muchas veces perjudica a través de otros órganos, produciéndose: 1. Sistema nervioso débil e inestable. - 2. Recargo en substancias perturbadoras, que disminuyen la vitalidad de diversos órganos. - 3. Trastornos de las glándulas, que producen menos elíxires de vida. - 4. Menos producción de semen. - 5. Pobreza de vitaminas y minerales. - 6. Debilidad, agotamiento. Además, puede conducir a diversas enfermedades como: 7. Diabetes. - 8. Obesidad, etc., que a su vez pueden producir debilidad sexual. Asimismo predispone a las enfermedades infecciosas, que también debilitan la potencia.

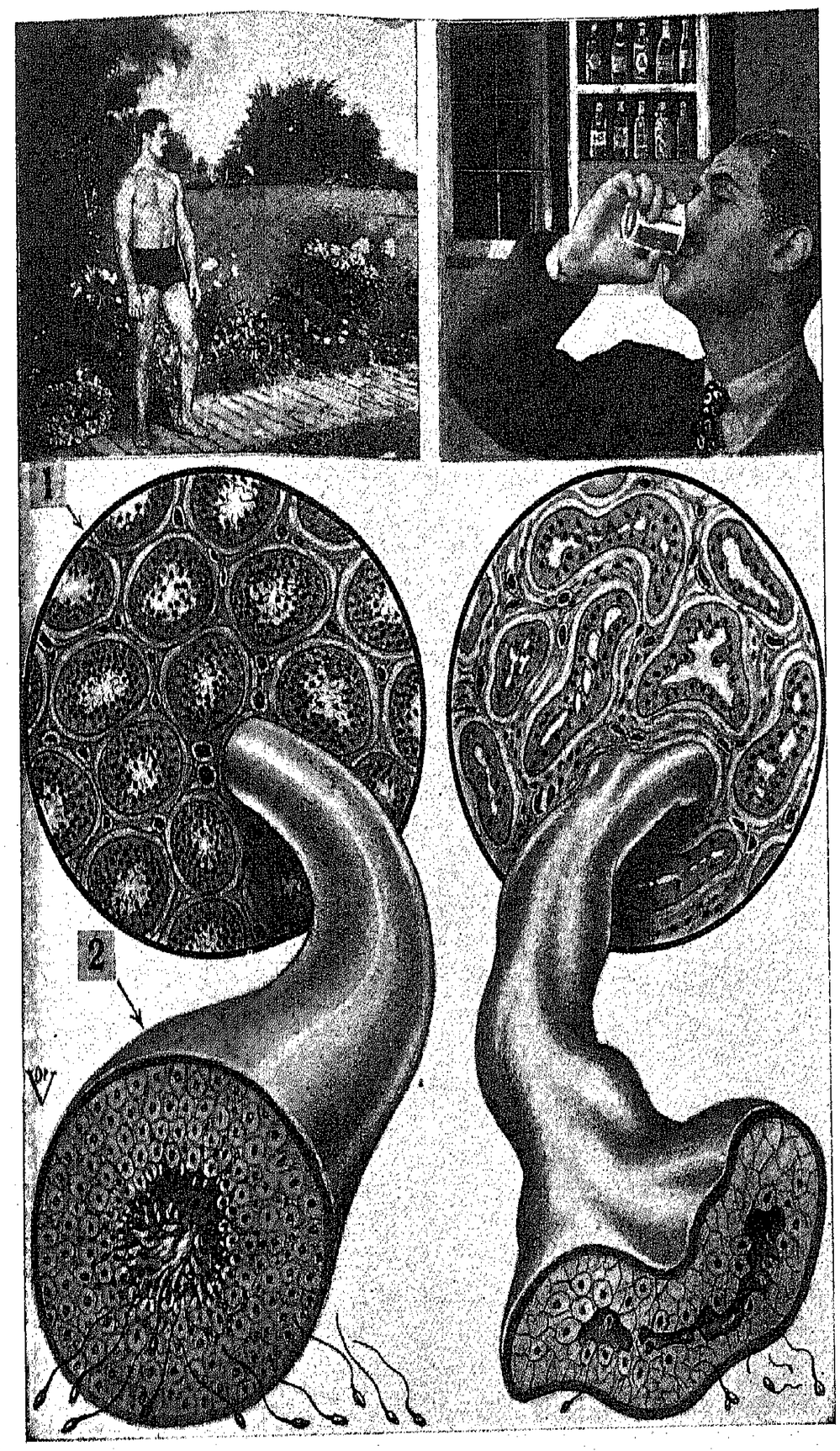


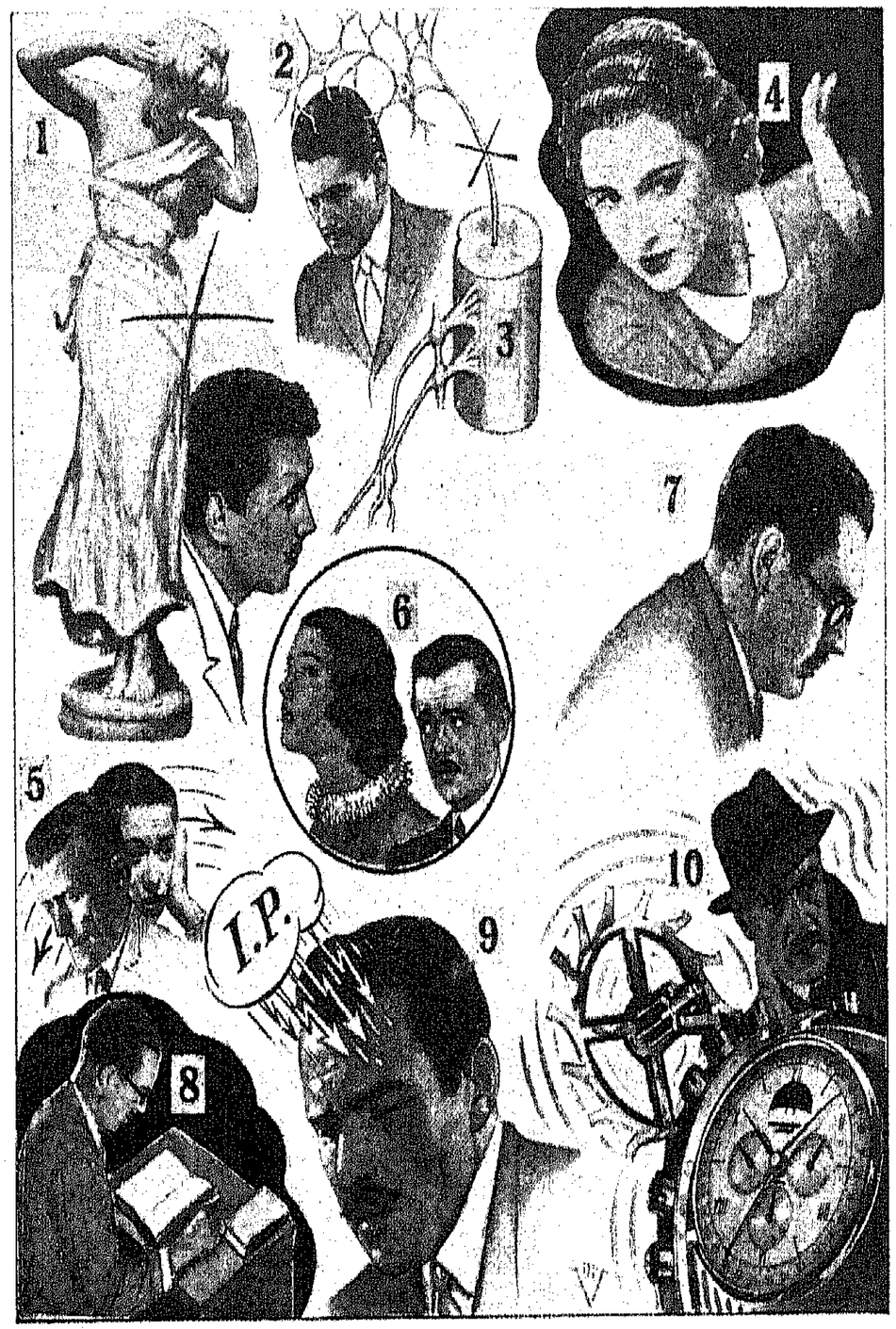
CAUSA FRECUENTE DE IMPOTENCIA ES LA INFLAMACION DEL "VERUM MONTANUM", que es una parte del conducto de la orina (uretra), que mostramos muy aumentado: 1. Uretra, que atraviesa la próstata. - 2. Próstata. - 3. "Verum montanum". - 4. Conductos por donde sale el semen (5) en el momento de su expulsión, mezclándose con el líquido (6) que fabrica la próstata.

CAUSAS QUE DEBILITAN O AGOTAN LOS CENTROS NERVIOSOS, PUDIENDO PRODUCIR IMPOTENCIA. Es muy importante conocer estas causas, pues hay que suprimirlas para lograr la curación. Son las siguientes: 1. Excesos. - 2. Masturbación. - 3. "Coitus interruptus", muy perjudicial para los nervios y para la salud. - 4. Mala circulación de la sangre, por corazón débil, endurecimiento de las arterias, etc. - 5. Alimentación pobre en vitaminas y demás principios vitales. - 6. Falta de sueño. - 7. Enfermedades agotadoras. - 8. Uso de tóxicos, ciertas drogas, alcohol, etc. - 9. Exceso de trabajo agotador. - 10. Ideas perturbadoras y complejos, que además hacen que las otras causas obren con más fuerza. - 11. Simbolizamos el agotamiento de los centros nerviosos del cerebro. - 12. Simbolizamos el agotamiento del centro de erección, en la médula. - 13. Esquema del centro de la erección, de donde salen los nervios que transmiten los impulsos de la erección y la eyaculación. - 14. Vesículas seminales. - 15. Testículo. - 16. Próstata. - 17. Cuerpos cavernosos, que al llenarse de sangre producen la erección.



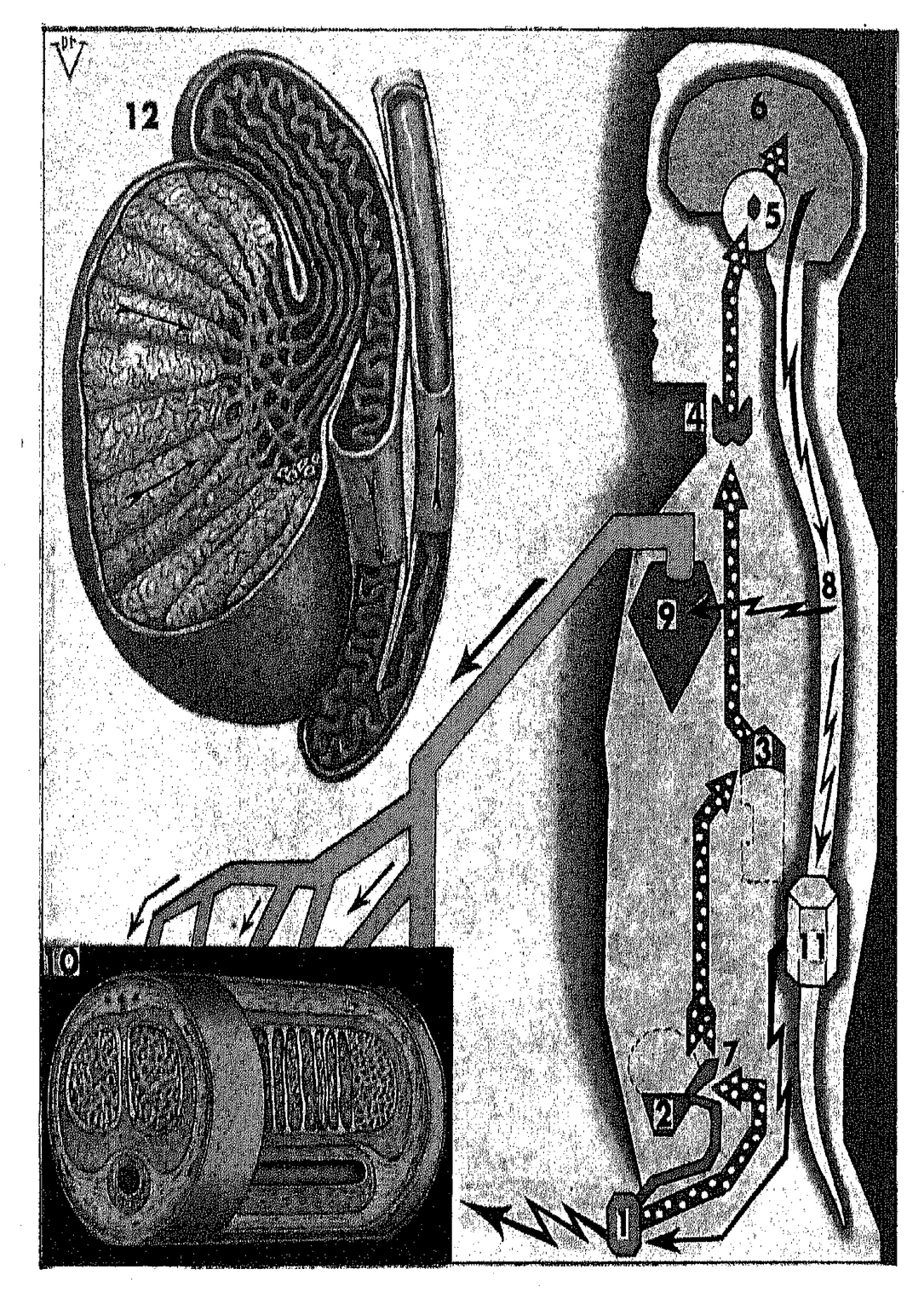
LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS PERJUDICAN LA POTENCIA Y LA FECUNDIDAD. Las bebidas alcohólicas (vinos, licores, etc.) disminuyen la potencia, y, si se abusa mucho de ellas y durante largo tiempo, pueden producir impotencia, como ocurre en el alcoholismo crónico. Esto es debido a que el alcohol perjudica a los órganos procreadores directamente, y por sus perjuicios sobre otros órganos: nervios, corazón, hígado, glándulas, etc. Una pequeña cantidad de bebidas alcohólicas, tomada de vez en cuando, puede parecer que aumente la potencia. Pero esto sólo es un estímulo pasajero y aparente, debido a que disminuye los frenos de la mente y de la voluntad. En realidad, una vez pasada la excitación pasajera, la potencia disminuye. - En la parte izquierda de la lámina simbolizamos los resultados de una vida sana, sin alcohol ni otros tóxicos: 1. Corte de un testículo sano, muy aumentado. - 2. Conductillo seminífero, donde se forman los zoospermos o células fecundantes. - A la derecha, los perjuicios del alcohol sobre el testículo. Véanse los conductillos seminíferos deformes y aplastados. Los zoospermos son escasos y anormales, algunos con doble cabeza, etc. Esto demuestra la profunda alteración producida por el alcohol en las células fecundantes, que causa tremendos perjuicios en la descendencia. Especialmente se resiente el sistema nervioso. Hay familias de alcohólicos en que más del doce por ciento de los nietos son epilépticos. Como caso muy demostrativo, citaremos el de una mujer que vivía del robo y que murió a consecuencia del alcohol: de esta mujer se pudieron seguir cerca de 800 descendientes, durante varias generaciones; de ellos, 700 sufrieron condenas de diversas clases; más de 100 fueron mendigos; más de 150, prostitutas; 80, criminales, y 7, asesinos; además dieron lugar a gran cantidad de abortos, espontáneos y provocados; gran parte de los descendientes eran perturbados mentales; unos 50 eran anormales; bastantes eran idiotas por atrofia del tiroides y otras glándulas, debido al alcohol.



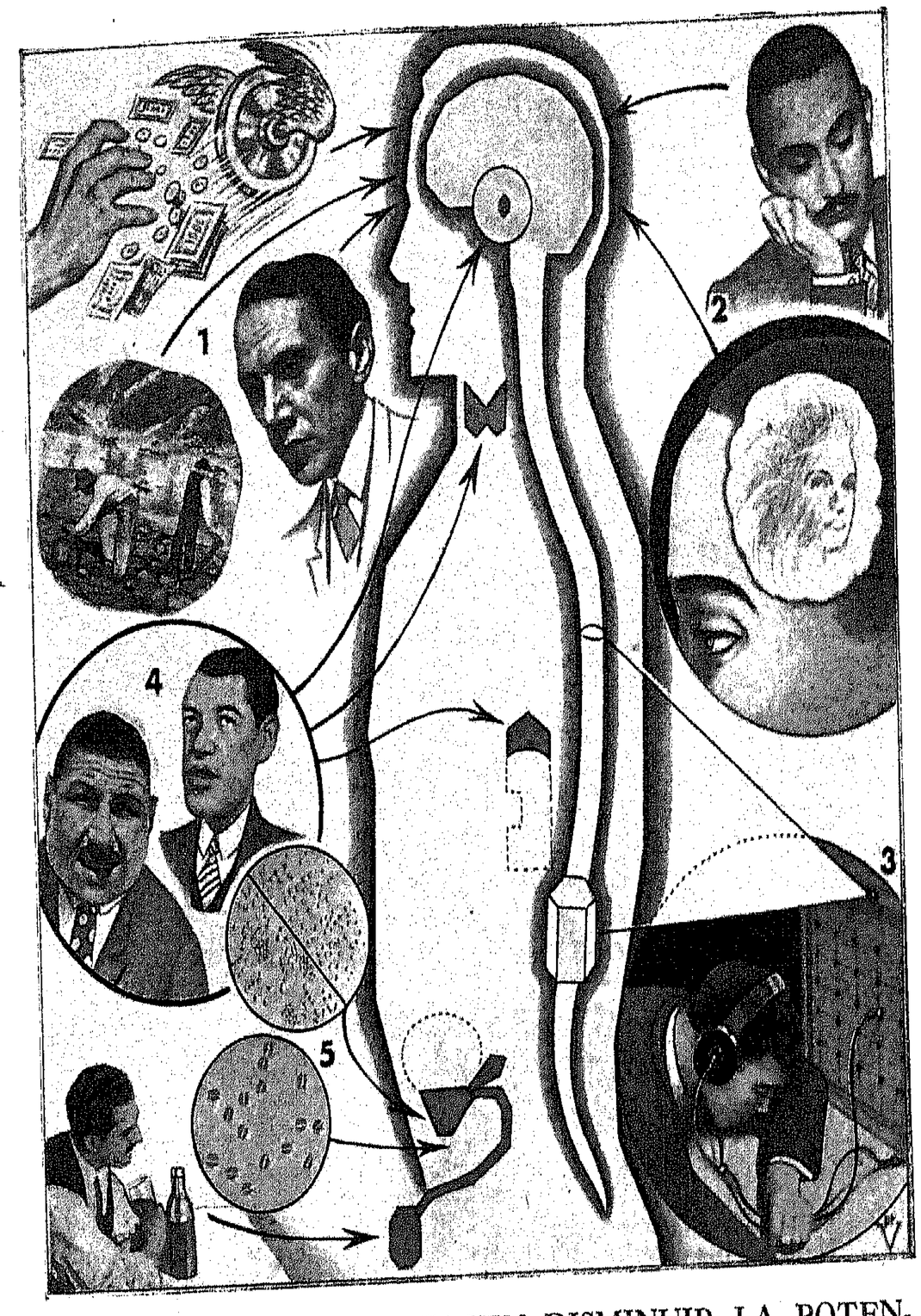


IMPOTENCIA POR CAUSAS MENTALES Y EMOCIONALES. A' veces, aunque el organismo funcione bien y haya potencia corporal, son las ideas y emociones las que la frenan, produciendo impotencia psíquica. Por ejemplo, en los siguientes casos: 1. Falta de deseos, indiferencia. - 2. Inhibición frente a la mujer, que hace que no lleguen estímulos al centro de erección, situado en la médula (3). - 4. Temor al fracaso. - 5. Incompatibilidad de caracteres. - 6. Complejos de inferioridad. - 7. Abatimiento, tristeza, desánimo, recuerdo de fracasos anteriores. - 8. Exceso de trabajo mental. - 9. Ideas perturbadoras y complejos diversos. - 10. Vida agitada, nerviosidad y preocupaciones excesivas.

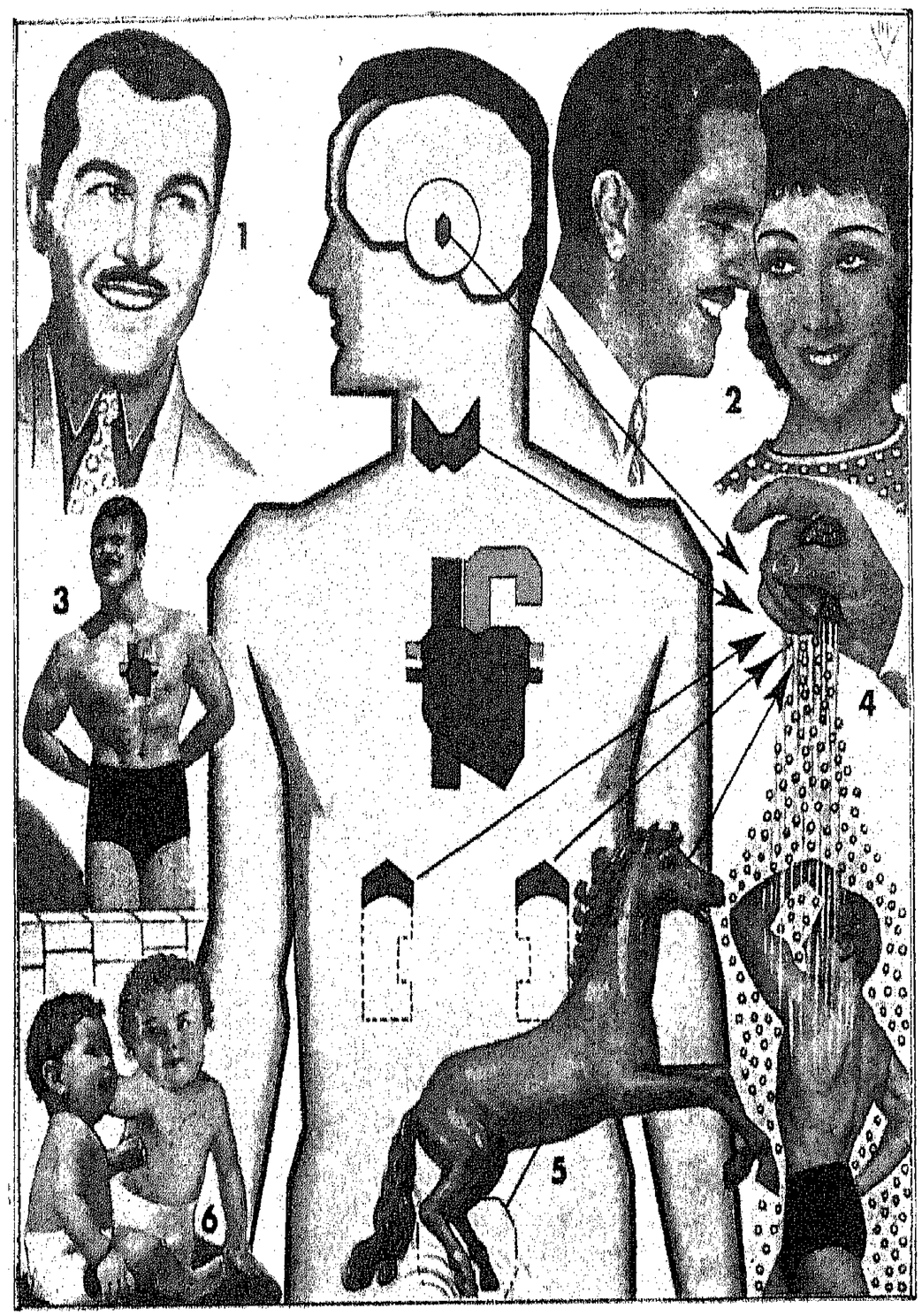
MECANISMO MENTAL Y EMOCIONAL DE LA POTENCIA: 1. Testículos que envían al cerebro (2) sus elíxires de vida, con los que el cerebro adquiere la capacidad de erotizarse por los distintos factores, como los recuerdos, que simbolizamos por una cabeza de mujer dentro del cerebro. - 3. Vista. - 4. Olfato. - 5. Oído, etcétera. El cerebro transmite el deseo sexual así elaborado a la médula. - 6. Por ella llega al centro de erección (7) que hace que se llenen de sangre los cuerpos cavernosos, lo que produce la erección.



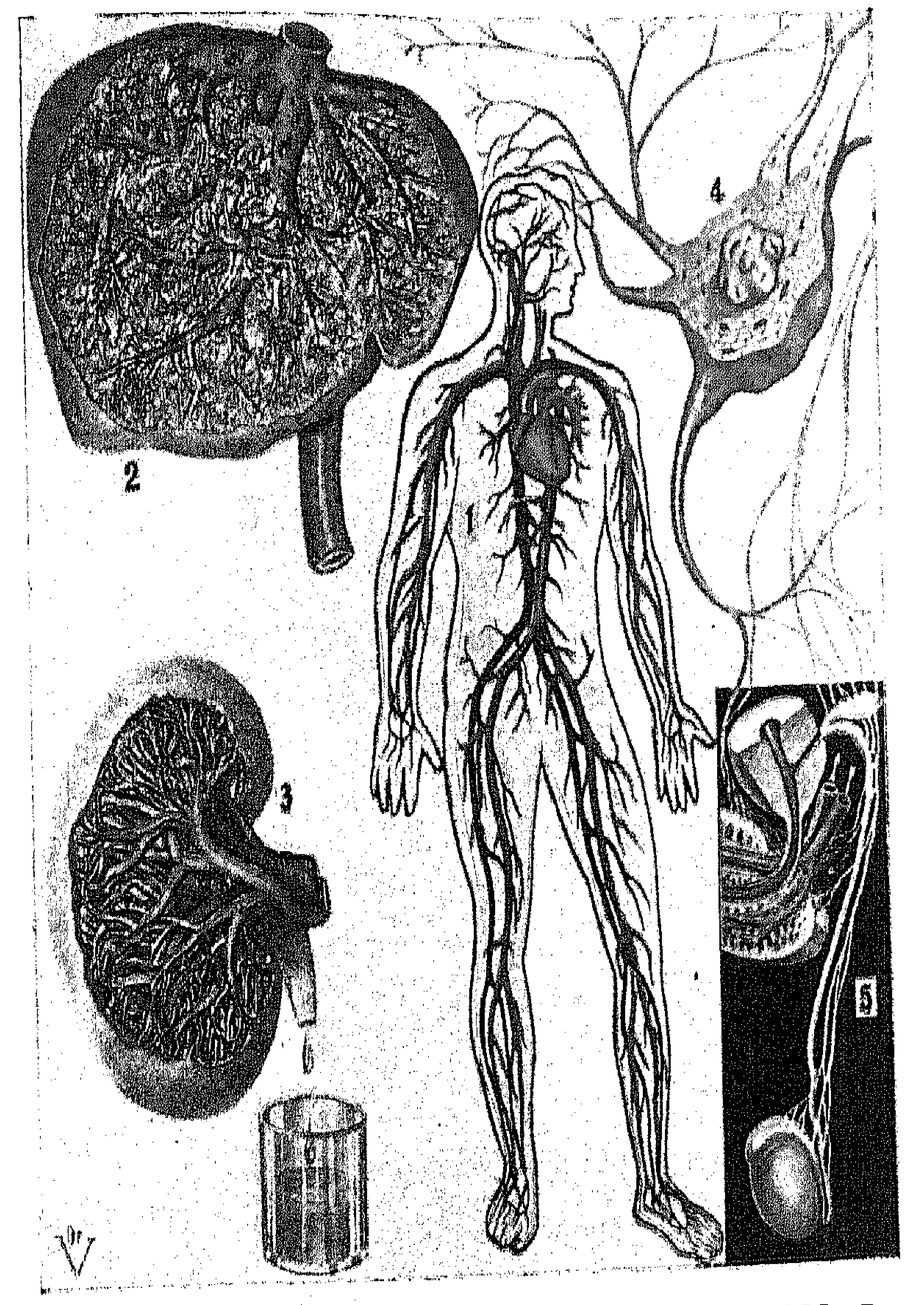
MECANISMO DE LA' ERECCION POR CAUSAS CORPORALES: 1. Testículos, que fabrican elíxires de vida que influyen sobre la próstata (2), las glándulas suprarrenales (3), el tiroides (4), la hipófisis (5) y el cerebro (6). Además los testículos fabrican líquido fecundante, que se almacena en las vesículas seminales (7). Éstas, al estar llenas, mandan aviso al centro nervioso de la erección (que está en la médula, 11), el cual ordena que se llenen de sangre los cuerpos cavernosos (10), produciéndose la erección. Para que ésta se produzca es necesario que el corazón (9) impulse la sangre con bastante fuerza. - 12. Testículo aumentado, en el que se ven los conductillos donde se produce el líquido fecundante.
(Véanse más detalles en el texto.)



VARIAS CAUSAS QUE HACEN DISMINUIR LA POTENCIA': 1. Exceso de preocupaciones y de trabajo mental, que puede ser motivado por ideas perturbadoras, ambiciones excesivas, etc. - 2. Falta de estímulos mentales y emocionales, falta de deseos. - 3. Agotamiento del centro de la erección en la médula, el cual ya no envía estímulos a los órganos procreadores. - 4. Algunas enfermedades de las glándulas productoras de elíxires de vida (hormonas). - 5. Perjuicios causados en los mismos órganos procreadores por el alcoholismo o por las infecciones (por ejemplo, la blenorragia).

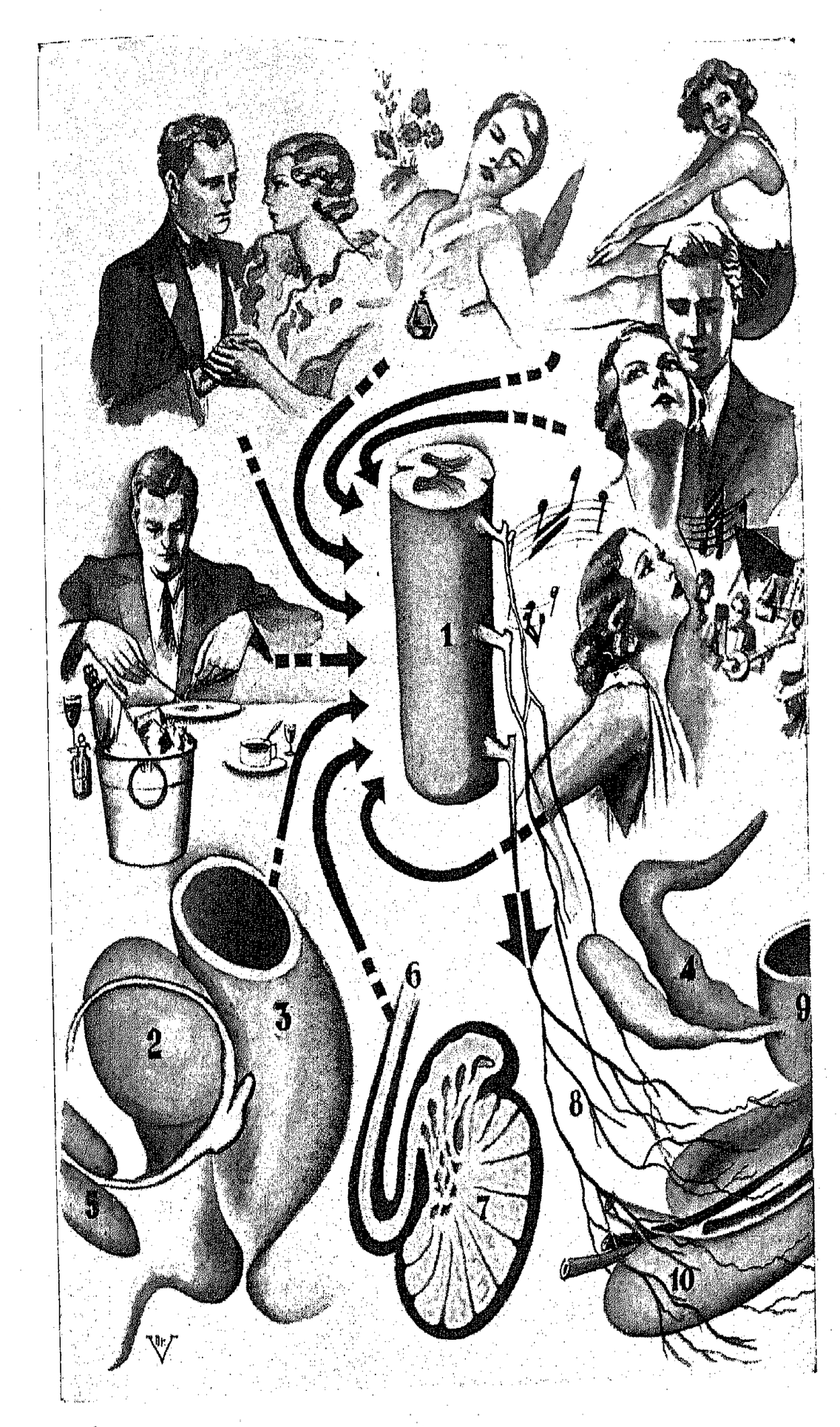


COMO SE PRODUCE LA CURACION DE LA IMPOTENCIA: 1. Curación de la parte mental: liberación de ideas perturbadoras y complejos. - 2. Regulación y equilibrio de la vida emocional. - 3. Mejor circulación de la sangre. - 4. Mejor funcionamiento de las glándulas, cuyos abundantes elíxires de vida dan vigor y energía al cuerpo entero. - 5. Curación de los trastornos de los órganos procreadores, con lo que éstos recobran la salud y la potencia, simbolizadas por el caballo. - 6. El resultado de todo ello es que se favorece la procreación.

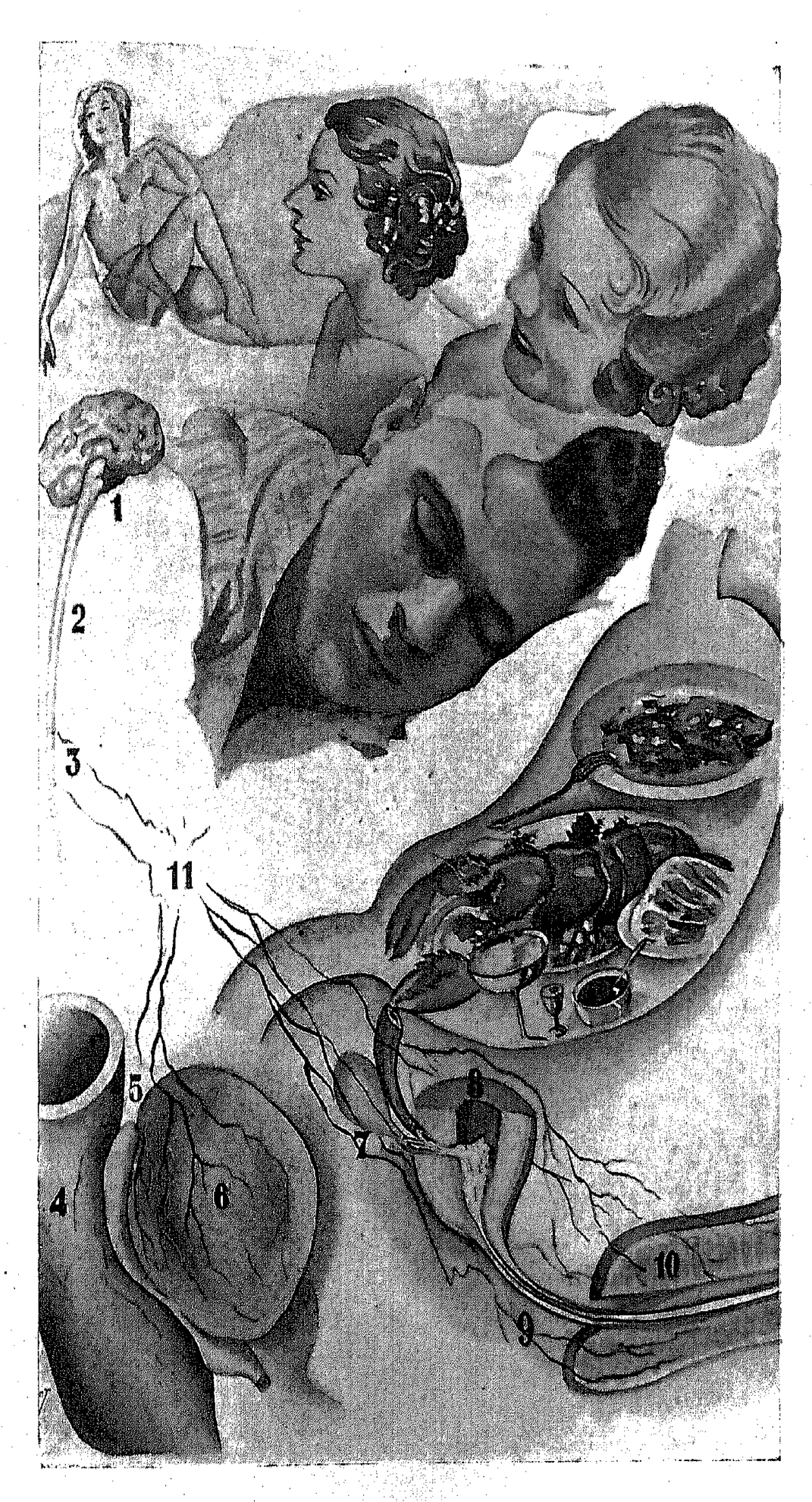


IMPOTENCIA POR MALA CIRCULACION. La mala circulación de la sangre puede producir impotencia por varios mecanismos: 1. Símbolo de la circulación de la sangre. - 2. Si el hígado no recibe suficiente sangre, no puede cumplir con su función de almacenamiento de vitaminas y azúcar, ni tampoco con su función depuradora. - 3. Lo mismo le sucede al riñón que, al no recibir suficiente sangre, no puede purificarla debidamente. - 4. Las células nerviosas, mal nutridas de sangre, no responden debidamente a los estímulos y se agotan. Todo ello repercute sobre la potencia, debilitándola. - 5. Si los órganos de la procreación no reciben suficiente sangre, tampoco funcionan debidamente, y la erección no se produce o sólo débilmente.

CAUSAS CORPORALES Y MENTALES DE LA ERECCION, que es necesario conocer para comprender debidamente la impotencia y sus causas: 1. Corte de la médula, donde está localizado el centro de la erección, al que llegan los estímulos mentales y emocionales del cerebro, simbolizados en la parte superior de la ilustración por imágenes, impresiones de los sentidos, recuerdos, etc. En el resto de la ilustración simbolizamos las causas corporales. Las flechas indican el trayecto de los diversos estímulos yendo hacia la médula. - 2. La vejiga urinaria demasiado llena (2), o el recto también lleno (3), caso frecuente en el estreñimiento, son causa de erecciones durante la noche, a la madrugada o al despertar. Este factor excita y fatiga inútilmente los órganos procreadores. - 5. Cuerpos cavernosos en erección. La plenitud de las vesículas seminales (4) es la causa más natural de erección, pero puede producir erecciones demasiado frecuentes o inoportunas, si la alimentación es demasiado rica en substancias excitantes. Todos estos factores pueden estimular el centro de la erección, en la médula (1). Cuando los estímulos son bastante fuertes, la orden de erección transmitida por los nervios (8, flecha gruesa) hace que los cuerpos cavernosos (10) se llenen de sangre, produciéndose la erección. - 7. Testículo. - 6. Conducto deferente. - 9. Próstata.

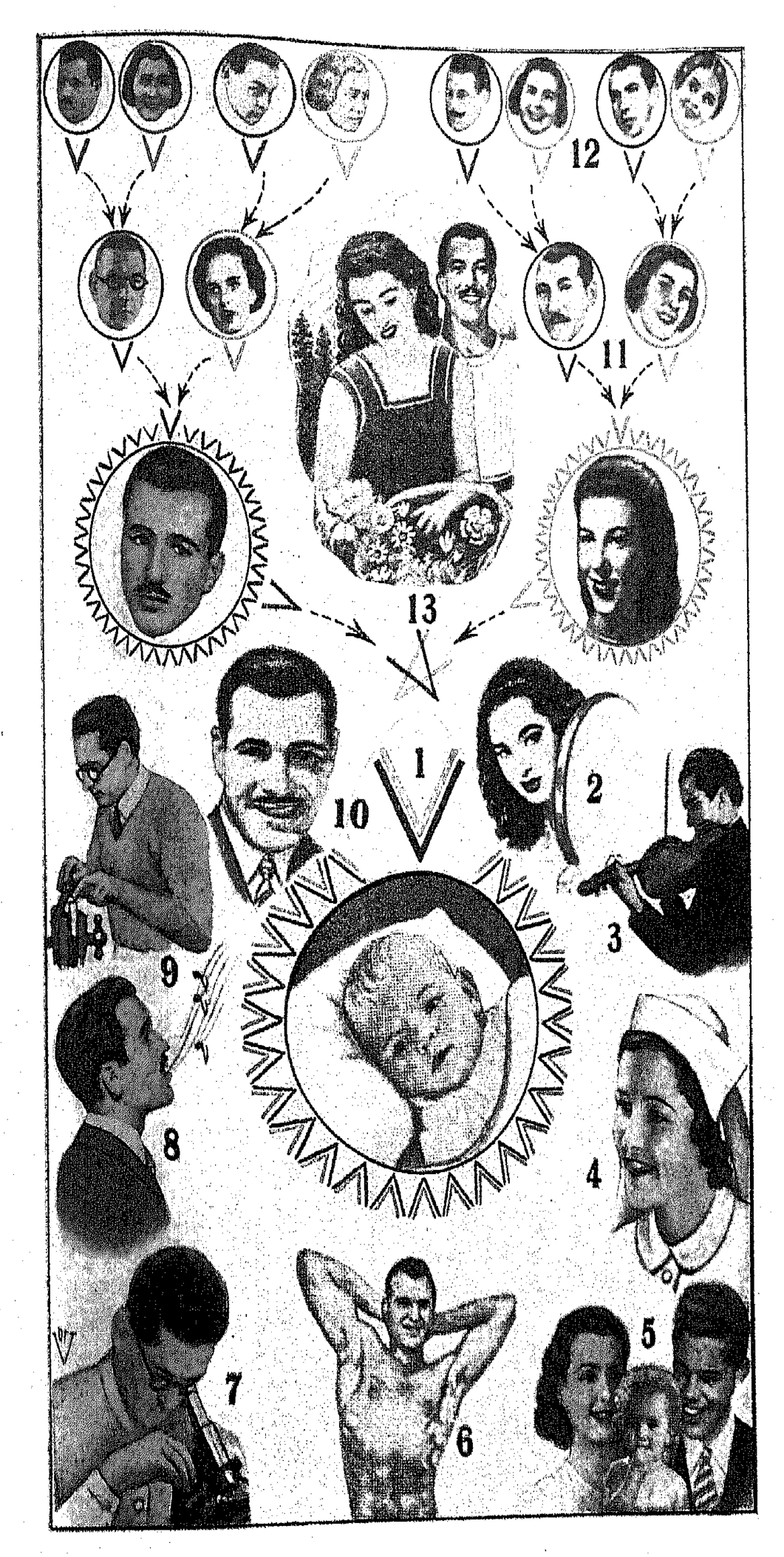


CAUSAS DE PERDIDAS NOCTURNAS FRECUENTES: Durante el día gran número de ideas e imágenes de todas clases se van almacenando en el subconsciente. Estas imágenes pueden aparecer durante el sueño, debido a que éste suprime el control de la mente y el dominio de la voluntad. Si han entrado en el subconsciente demasiadas ideas eróticas y excitantes, entonces pueden producir estímulos que, transmitidos desde el cerebro (1), a través de la médula (2), a los centros de erección y eyaculación (3), y de éstos a las vesículas seminales (7), provocan durante el sueño las pérdidas involuntarias (poluciones), que si son muy frecuentes resultan perjudiciales para la potencia y para la salud en general. Otros estímulos también pueden originarlas, como son: el recto (4) y la vejiga urinaria (6) repletos, que comprimen (5) las vesículas seminales. Estos estímulos corporales obran con mayor libertad durante el sueño, pues entonces son más fáciles de poner en acción los mecanismos automáticos, por escapar éstos al control de la voluntad. - 8. Corte de la próstata. - 9. Nervios que transmiten los estímulos a los cuerpos cavernosos (10), produciendo la erección. - La alimentación antinatural, rica en excitantes, y las digestiones lentas y pesadas también estimulan durante el sueño los órganos procreadores.

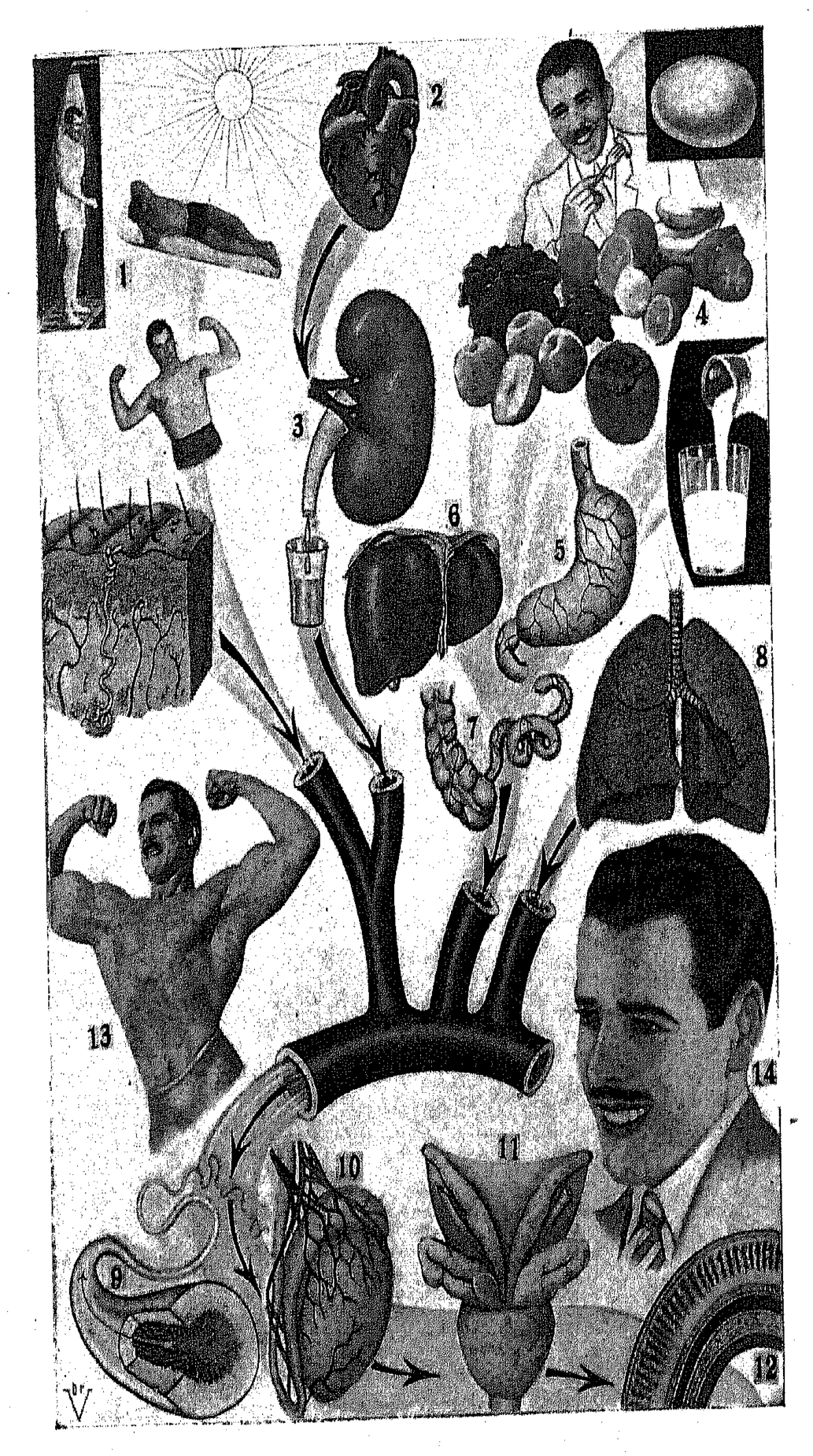


LA MARAVILLOSA LEY DE HERENCIA, REVELADA: Hacemos ver, entrelazados, una pareja de cromosomas, uno de la madre (en rojo) y otro del padre (en azul), que son los que transmiten las buenas y malas cualidades de los padres a los hijos. - Cada cromosoma contiene más de mil caracteres hereditarios, de los cuales representamos aquí, simbólicamente, algunos ejemplos que enumeraremos empezando por el cromosoma femenino (F). Sígase la franja roja: Instinto maternal; tendencia a la obesidad o a la delgadez; inclinación a los excesos de comida y bebida; malas defensas de los riñones; fuerza muscular; tendencia a los resfriados y catarros; buen funcionamiento del hígado; mal funcionamiento de las glándulas; fecundidad; aptitud para el canto; buen carácter, alegría; nervios débiles e irritables; buenas defensas corporales; miopía (cortedad de vista); caracteres de feminidad; nerviosidad, excitabilidad nerviosa; carácter variable. - En el cromosoma masculino o del padre (M), representamos a lo largo del mismo otros ejemplos de características que se pueden heredar: vanidad; buena circulación de la sangre; holgazanería; carácter violento; sentimientos de caridad; inteligencia; pesimismo; estatura baja; buena función de los riñones; inclinación hacia el crimen; aptitudes musicales; testículo sano; buena función del tiroides; intestino débil; habilidad para el dibujo; temperamento apático; belleza corporal; vejez prematura por mala constitución; corazón débil. - No debe extrañar que el cromosoma femenino contenga algunas características masculinas, pues éstas proceden de los antepasados, aunque pueden no manifestarse. Lo propio sucede con los caracteres femeninos contenidos en el cromosoma masculino.

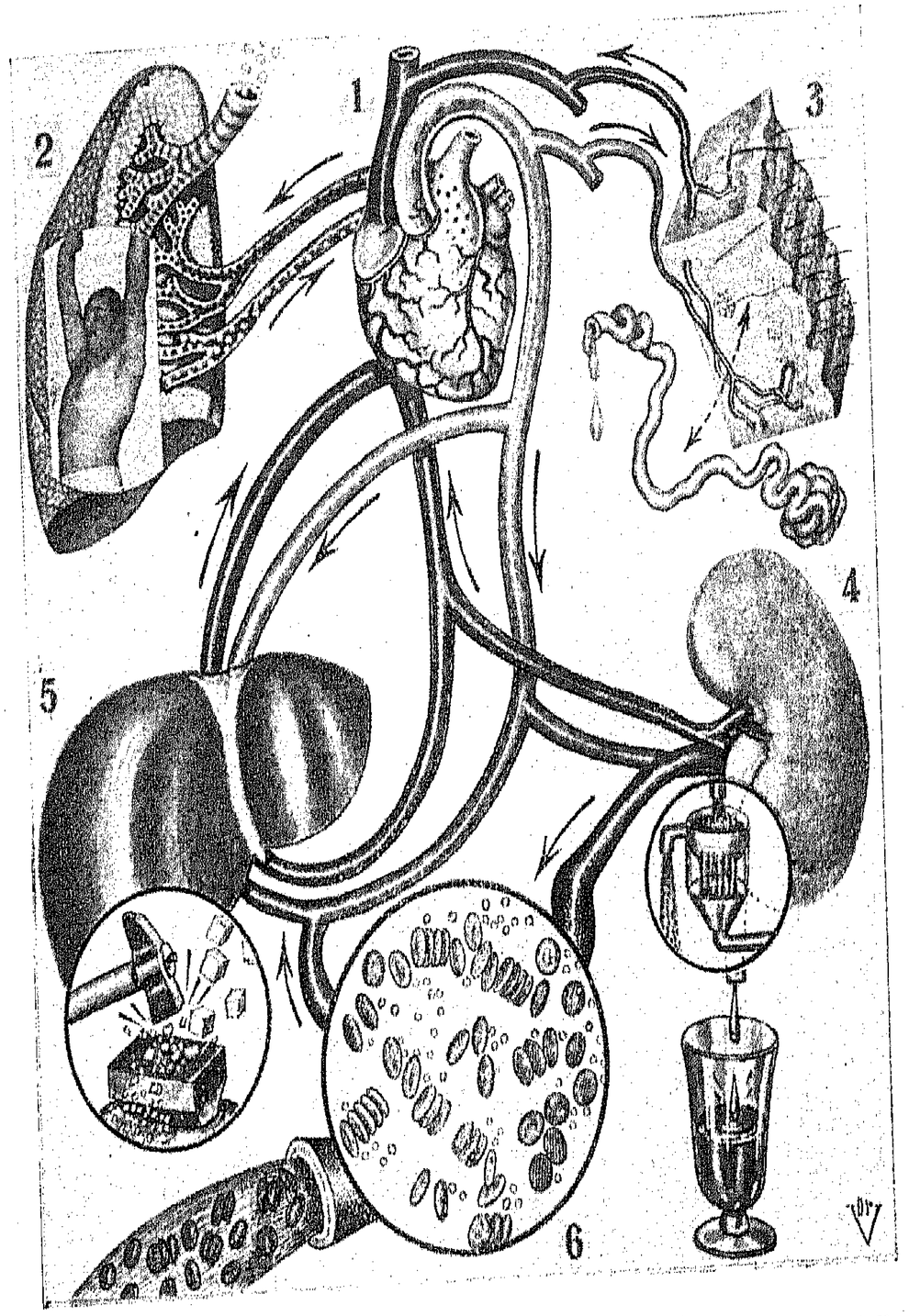
ESQUEMA PARA HACER DE FACIL COMPRENSION LA LEY DE HERENCIA: En el círculo de abajo simbolizamos un niño rodeado de sus respectivos cromosomas, que son los que encierran todas las cualidades hereditarias. A su alrededor (1) simbolizamos algunos caracteres favorables que se heredan. - 2. Belleza física. - 3. Aptitud para la música. - 4. Buenos sentimientos, por ejemplo, caridad. - 5. Amor al hogar y a la familia. - 6. Salud y vigor corporal. - 7. Dotes de observación. - 8. Aptitud para el canto. - 9. Habilidad manual. - 10. Buen carácter, optimismo. - En este niño se juntan caracteres contenidos en los cromosomas de la madre (círculo rojo), quien a su vez los heredó de sus abuelos (11), y éstos de sus bisabuelos (12), con los procedentes del padre (círculo azul). - Por consiguiente, entre los miles de caracteres hereditarios que el niño hereda, hay los de varias generaciones de antecesores. Estos numerosos caracteres se combinan de diversas maneras en los descendientes, lo que explica las diferencias entre los hermanos, a pesar de tener los mismos padres. - 13. Representa un matrimonio sano y feliz, como símbolo de las mejores condiciones para transmitir a los hijos buenas cualidades hereditarias, que son las que hemos simbolizado en esta ilustración. - En otra lámina hemos simbolizado caracteres hereditarios favorables y desfavorables. (Véanse en el texto más detalles sobre la ley de herencia.)



DIVERSOS FACTORES QUE FAVORECEN LA PUREZA DE LA SANGRE, INDISPENSABLE PARA QUE LOS ORGANOS GENITALES CONSERVEN SU PLENA SALUD Y POTENCIA: 1. Baños de sol, agua, aire, y ejercicio corporal, que favorecen una buena eliminación de substancias perturbadoras por la piel. - 2. Corazón potente, que impulsa la sangre con fuerza a todo el organismo. - 3. Riñón que purifica la sangre con perfección. - 4. Alimentación rica en principios vitales: frutas, huevos, leche. - 5. Estómago que digiere bien. - 6. Hígado que depura debidamente la sangre y almacena vitaminas y principios vitales. - 7. Intestino que elimina los residuos inservibles de los alimentos digeridos. - 8. Pulmones que enriquecen la sangre en oxígeno. - El resultado de todas estas acciones favorables es que los canalículos seminíferos (9), los testículos (10), la próstata (11) y el miembro (12) reciban sangre pura. - Las consecuencias las simbolizamos en 13: vigor físico, potencia, euforia; y 14: tranquilidad mental y emocional, buen equilibrio nervioso, alegría y optimismo.

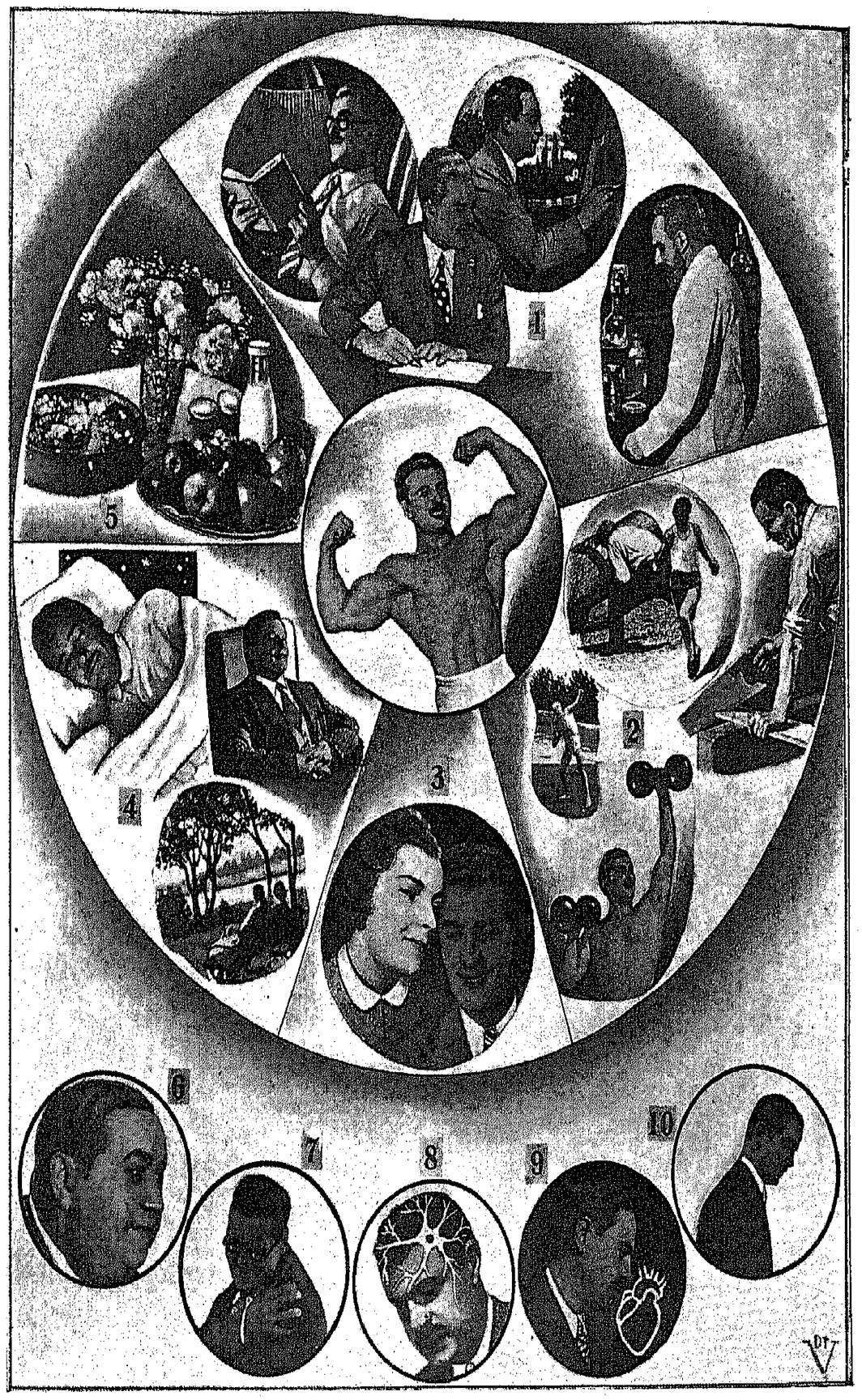


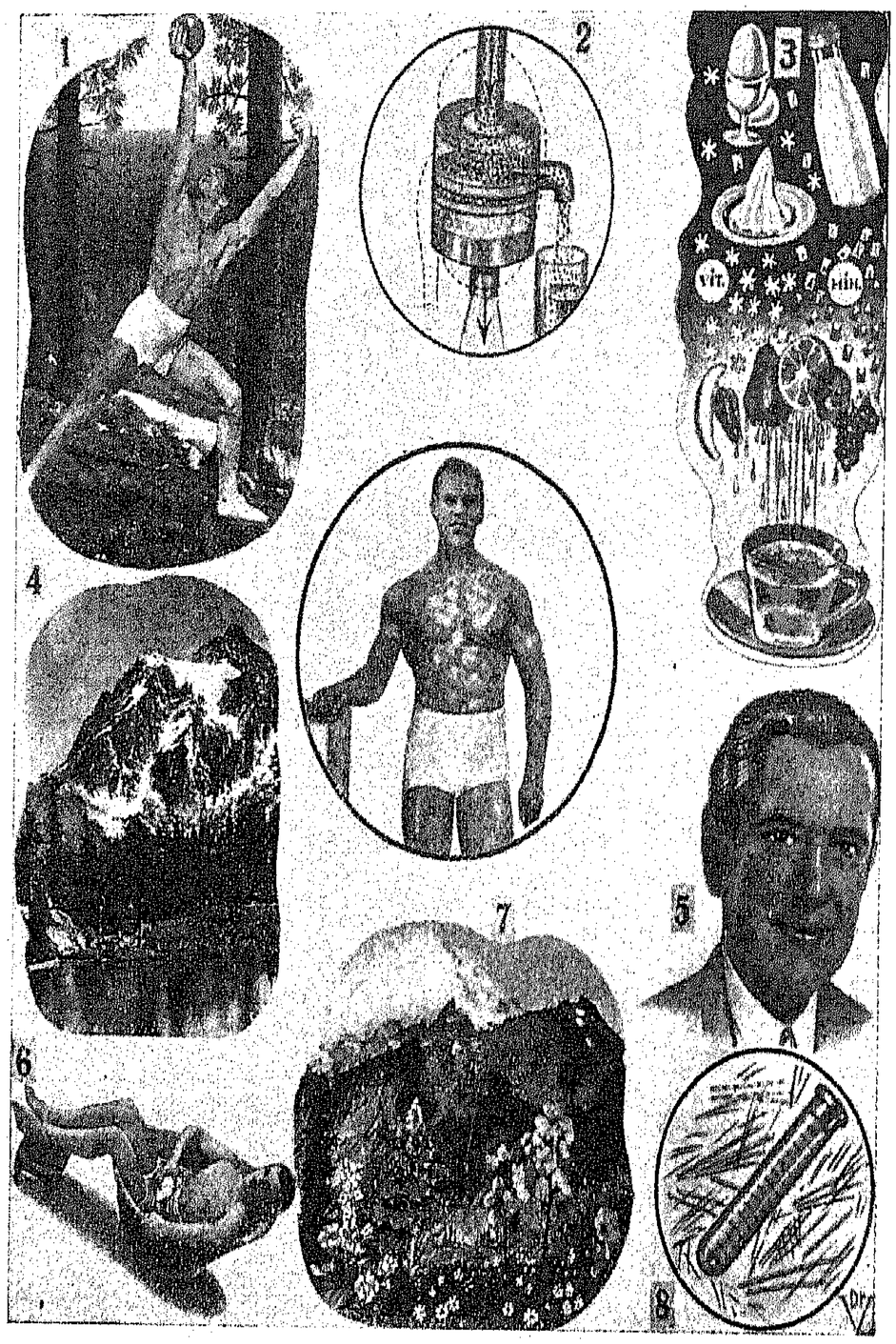
LAS CURAS DE REJUVENECIMIENTO HAN PASADO POR VARIAS ETAPAS: 1. Las glándulas del carnero fueron las primeras que se emplearon para los injertos. - 2. Después se injertaron glándulas de mono. - 3. Los laboratorios han conseguido elaborar hormonas sintéticas, que simbolizamos vistas al microscopio. - 4. La cresta del gallo, que ha servido para determinar las unidades de hormonas masculinas. - 5. Interior de un testículo, donde se ven los conductillos seminíferos.



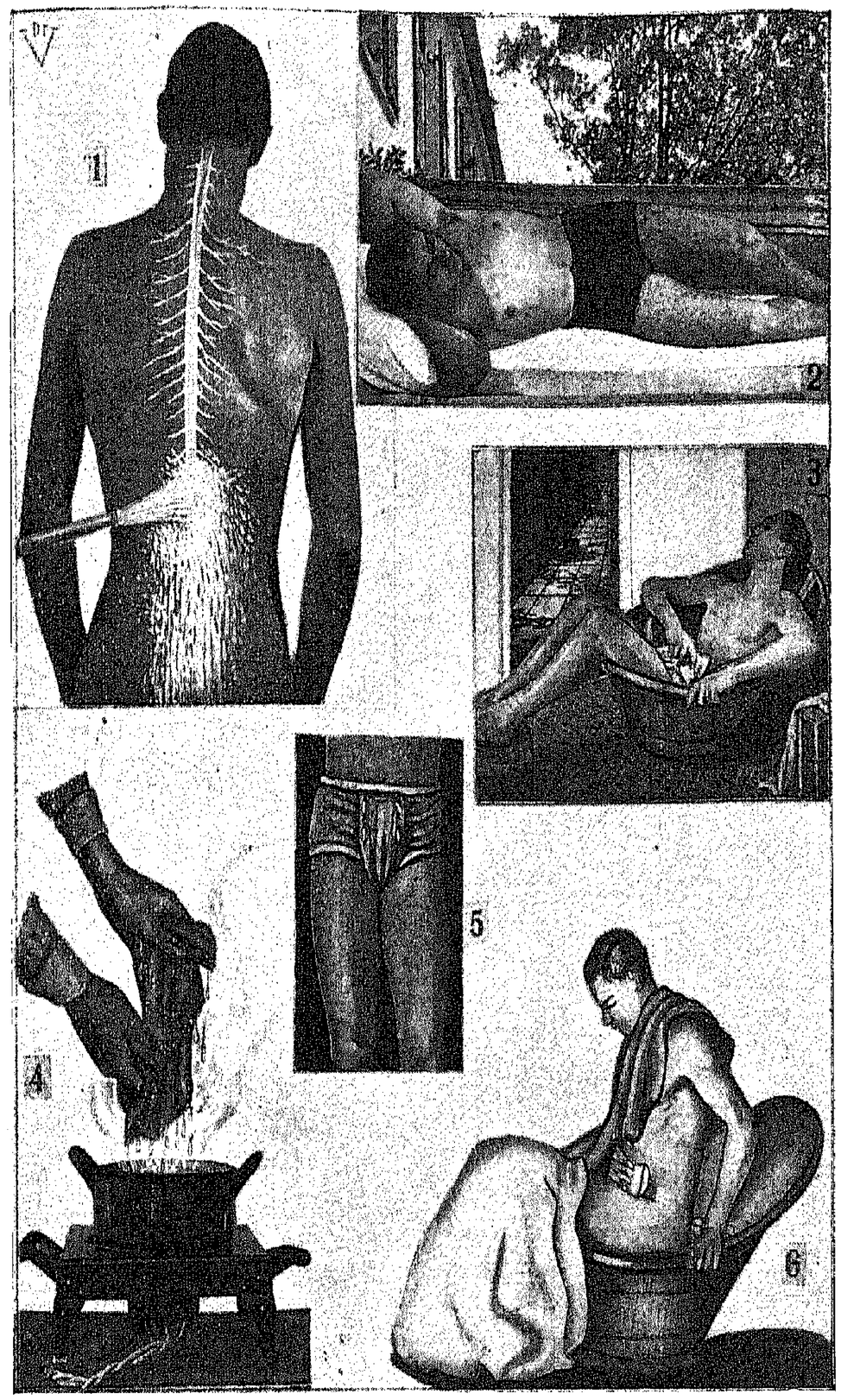
COMO SE ELIMINAN LAS SUBSTANCIAS PERJUDICIALES Y DE DESECHO: 1. El corazón envía la sangre cargada de substancias de desecho e impurezas a los órganos encargados de purificarla, que son: 2. Los pulmones, que eliminan el ácido carbónico de la sangre y al mismo tiempo la enriquecen en oxígeno. - 3. La piel, que por medio del sudor también elimina substancias de desecho. - 4. Los riñones, grandes centros purificadores del cuerpo. - 5. El hígado, cuya función depuradora también es muy importante. - 6. El resultado de la buena eliminación y purificación, es el que llegue a los órganos de la procreación sangre pura, la cual favorece su buen funcionamiento y, por consiguiente, la potencia.

IMPORTANCIA PARA LA SALUD DEL BUEN EQUILIBRIO ENTRE LAS DIVERSAS ACTIVIDADES DURANTE EL DIA: 1. Actividades, trabajos y distracciones mentales (lectura, estudio, arte, trabajo intelectual, etc.). - 2. Actividades y distracciones corporales (deportes, trabajo físico, gimnasia). - 3. Vida matrimonial. - 4. Reposo en diversos aspectos (descanso en cama, reposo en un sillón, reposo en el campo, etc.). - 5. Tiempo dedicado a las comidas; alimentación rica en principios vitales minerales, vitaminas (frutas, verduras, huevos, leche, etc.). En el centro simbolizamos el resultado del buen equilibrio entre las diversas actividades (salud, alegría, vigor, potencia). - 6. Si predominan demasiado el reposo y la vida sedentaria, disminuyen las energías; hay mala circulación de la sangre; tendencia a la obesidad; disminución de la potencia y otras enfermedades. - 7. El exceso de alimentación antinatural, por el recargo en substancias perturbadoras, puede producir enfermedades del hígado, estómago, intestinos, diabetes, obesidad, trastornos glandulares; indirectamente, disminución de la potencia y artritismo. - 8. La demasiada actividad mental puede producir neurastenia y agotamiento mental. - 9. Si hay exceso de ejercicio físico, viene la fatiga corporal. - 10. Si predomina la actividad genital duradera, viene la debilidad sexual.





TRATAMIENTO GENERAL PARA AUMENTAR LA SALUD Y LAS ENERGIAS Y FAVORECER LA POTENCIA VIRIL, CURANDO LA IMPOTENCIA: 1. Evitar el sedentarismo (falta de ejercicio). - 2. Purificar la sangre. - 3. Alimentación sana y reconstituyente, rica en principios vitales. - 4. De vez en cuando, excursiones, veraneo, salidas al campo, etc. - 5. Buena higiene mental y de las emociones. - 6. Baños derivativos. - 7. Plantas curativas. - 8. Combatir el artritismo, la obesidad, diabetes, etc. El resultado: vigor, energías y potencia, simbolizados en el círculo del centro.



AGENTES NATURALES UTILES EN EL TRATAMIENTO DE LA IMPOTENCIA: 1. Chorros fríos en la columna vertebral. - 2. Cura solar. - 3. Baño de asiento o de tronco, con fricción. - 4. Compresas calientes en el bajo vientre. - 5. Compresa derivativa en forma de T, aplicada durante la noche. - 6. Baño vital.

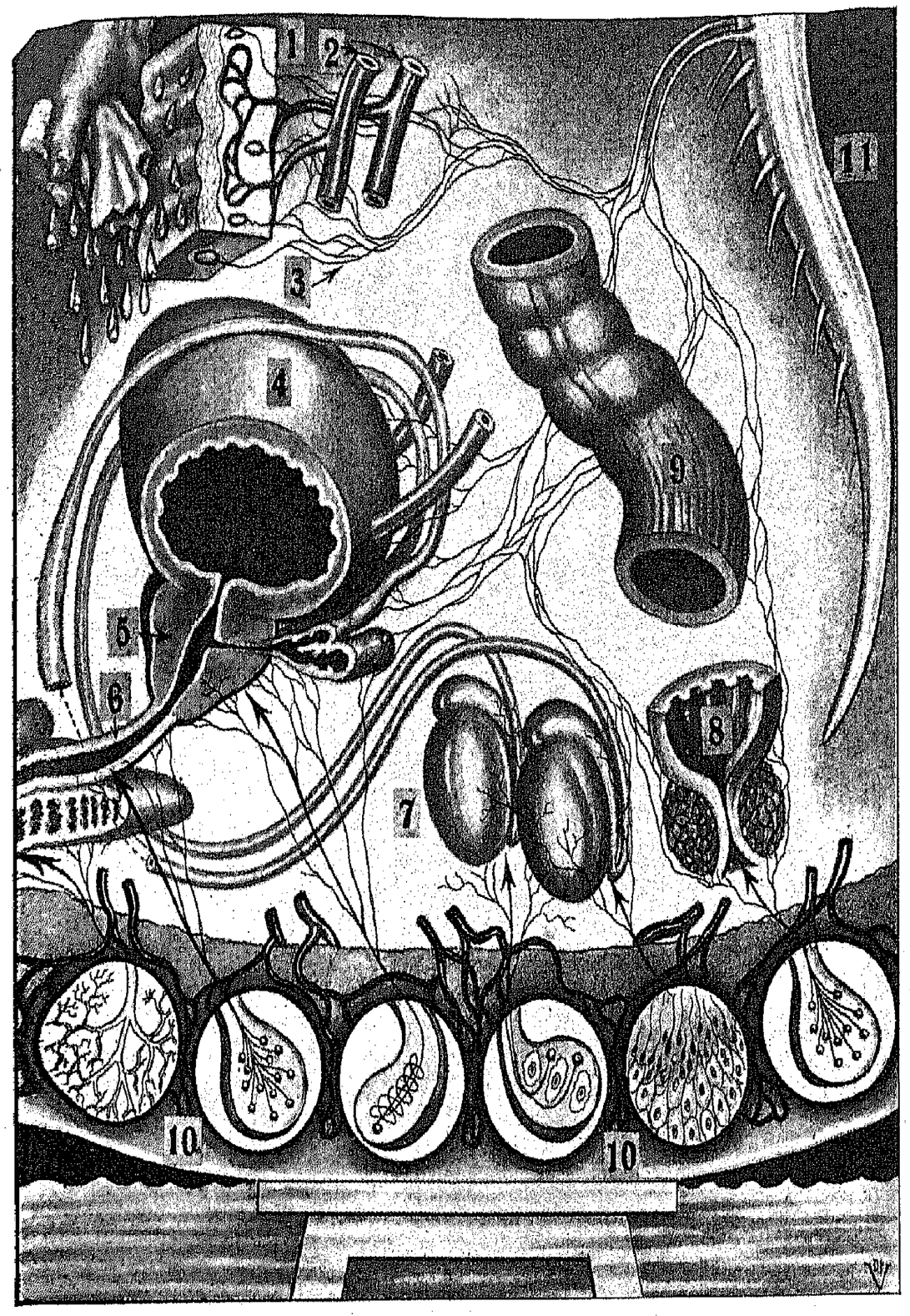
PRINCIPALES ACCIONES DE NUESTRO BAÑO VITAL. El modo de tomar el Baño vital lo explicamos en el texto. Aquí simbolizamos solamente algunas de sus principales acciones, que explican la gran eficacia de este baño en la impotencia. El Baño vital, además de su acción local directa, tiene una acción general sobre todo el cuerpo, que se ejerce principalmente mejorando la digestión, la circulación de la sangre y los nervios. El funcionamiento de cada órgano depende de tres factores principales, sobre los cuales influye poderosamente el Baño vital:

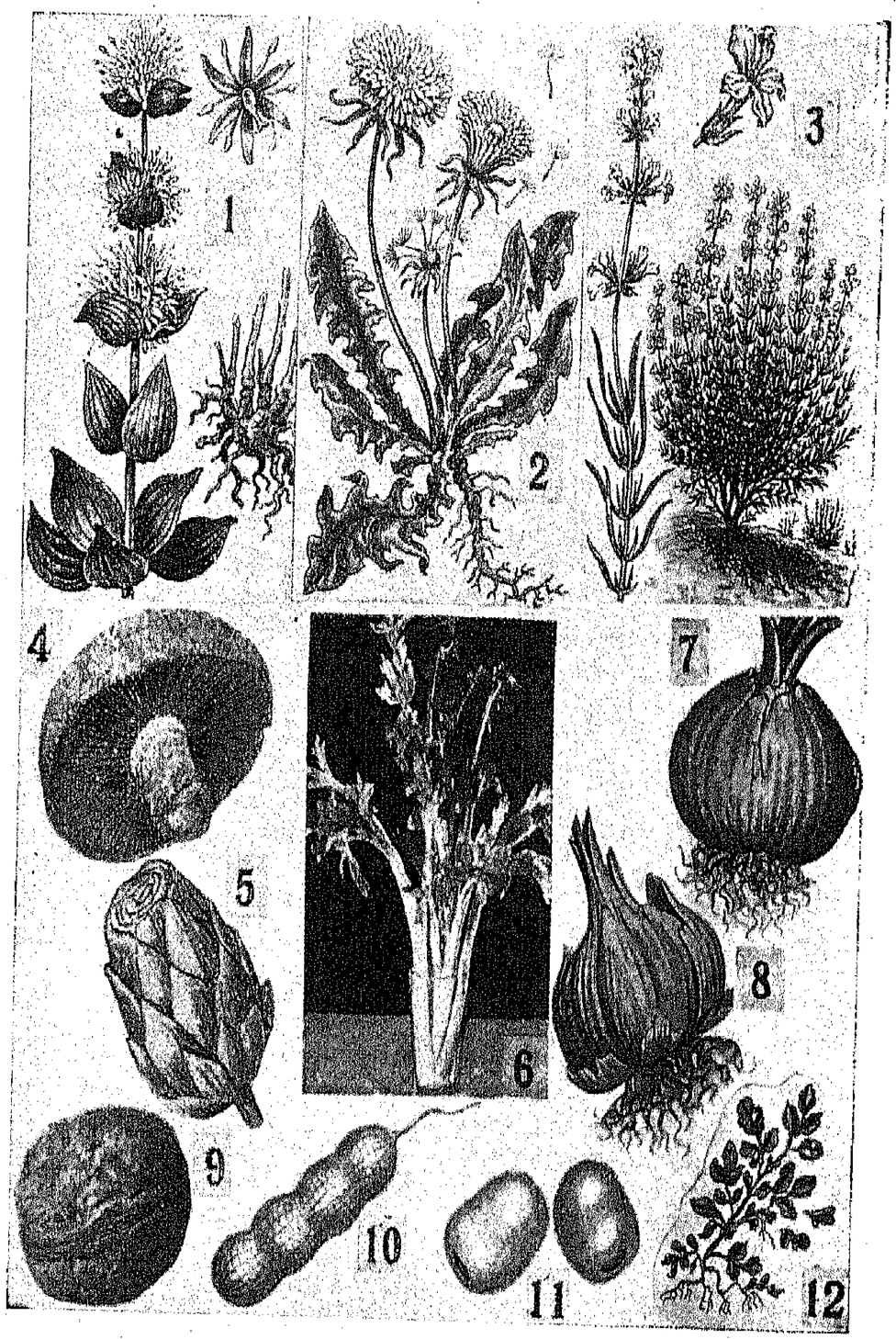
1.º Activa la circulación de la sangre, lo cual garantiza la perfecta nutrición de los órganos.

2.º Aumenta los impulsos que recibe de los nervios.

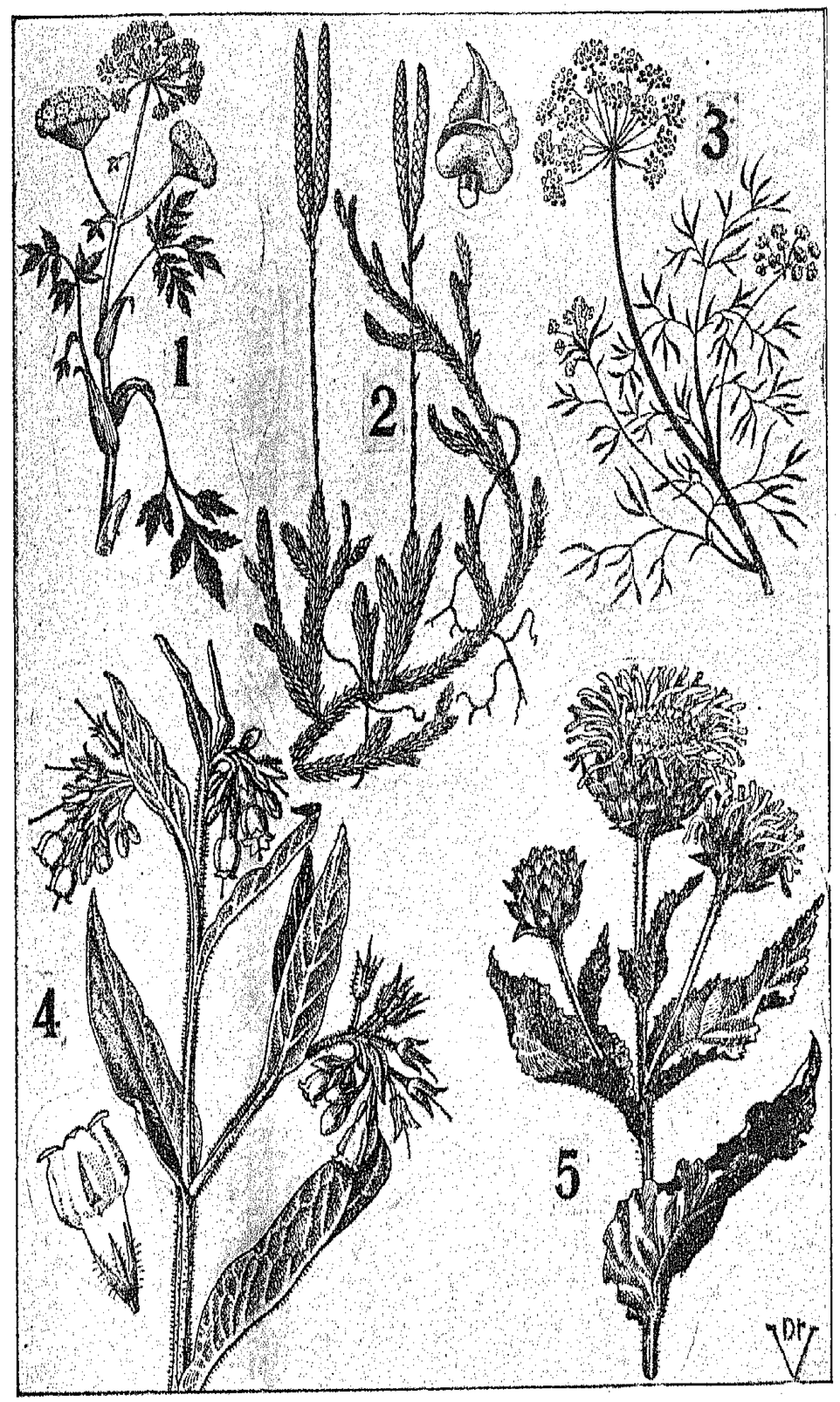
3.º Estimula la fabricación de los elíxires de vida (hormonas) que a él llegan.

1. Representa la fricción, con agua fría, de la piel del bajo vientre, donde se ven vasos de sangre (2) y terminaciones nerviosas (3) que relacionan la piel con los órganos internos y con los centros nerviosos. - 4. Vejiga. - 5. Próstata. - 6. Uretra. - 7. Testículos. - 8. Ano. - 9. Recto. - Sobre todos estos órganos actúa el Baño vital. - 10. Terminaciones nerviosas, vistas con gran aumento. Estas son las que transmiten las influencias del baño a los órganos, a través de los centros nerviosos de la médula (11). - El Baño vital mejora las funciones de los testículos, tanto la secreción externa (fabricación de los zoospermos o células fecundantes) como la interna (elíxires de vida que también fabrica el testículo). - Otro órgano muy favorablemente influído por el Baño vital, es la próstata, cuya importancia en la conservación de la potencia ya hemos explicado.



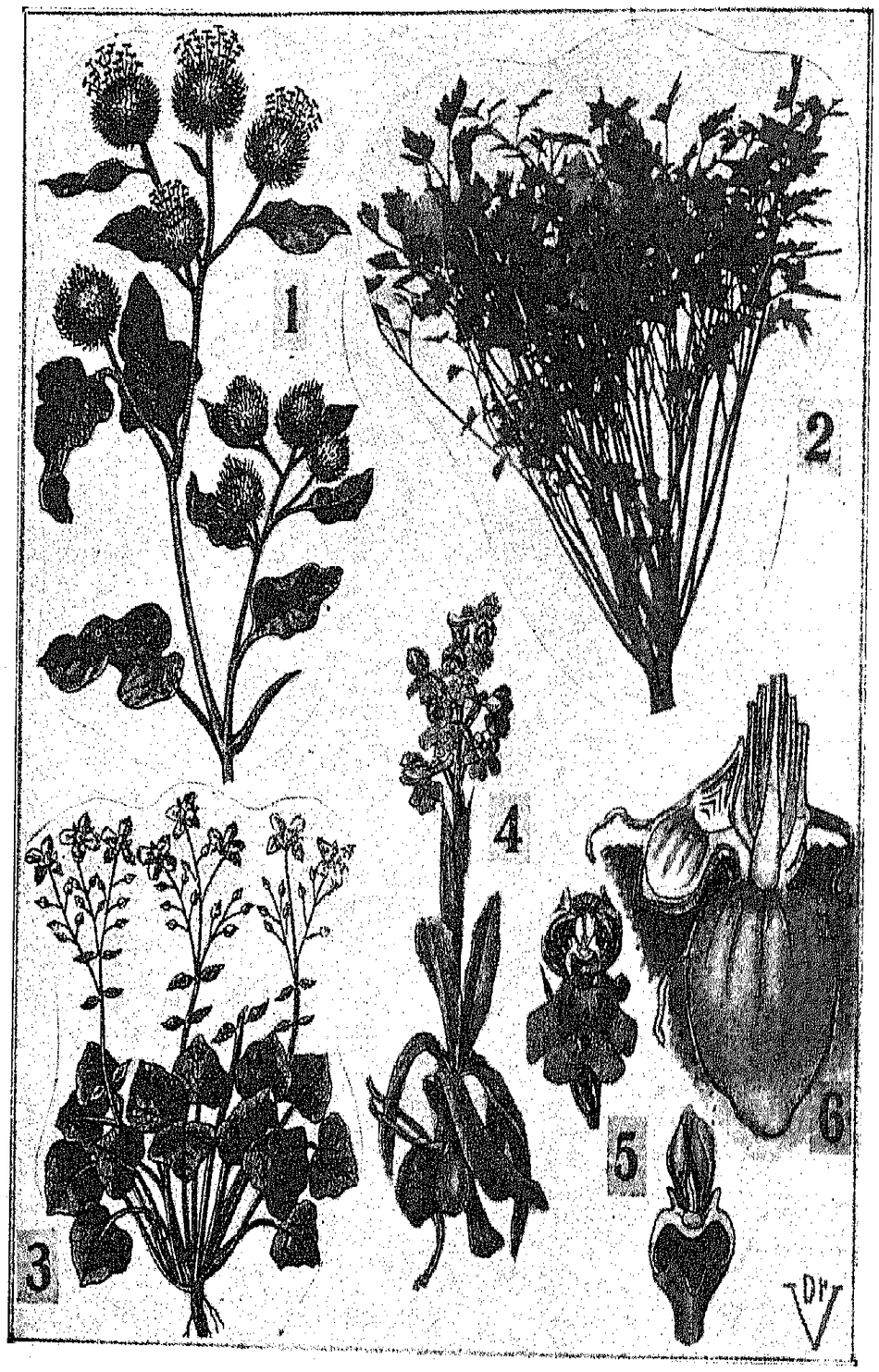


ALGUNOS VEGETALES Y PLANTAS MEDICINALES QUE, DEBIDAMENTE USADOS, PUEDEN FAVORECER LA POTENCIA y cuyas acciones describimos en el texto: 1. Genciana. - 2. Diente de león. - 3. Espliego. - 4. Setas. - 5. Alcachofas. - 6. Apio. - 7. Cebolla. - 8. Ajo. - 9. Nueces. - 10. Cacahuetes. - 11. Habas. - 12. Berros.



PLANTAS QUE MEJORAN LA POTENCIA: 1. Angélica, que es un buen reconstituyente general. - 2. Licopodio, que ayuda a la regeneración de los órganos genitales. - 3. Hisopo, que estimula los centros nerviosos. - 4. Consuelda, que tiene una acción beneficiosa sobre las inflamaciones. - 5. Enula campana, que descongestiona los órganos genitales.

(Véase la lámina siguiente.)

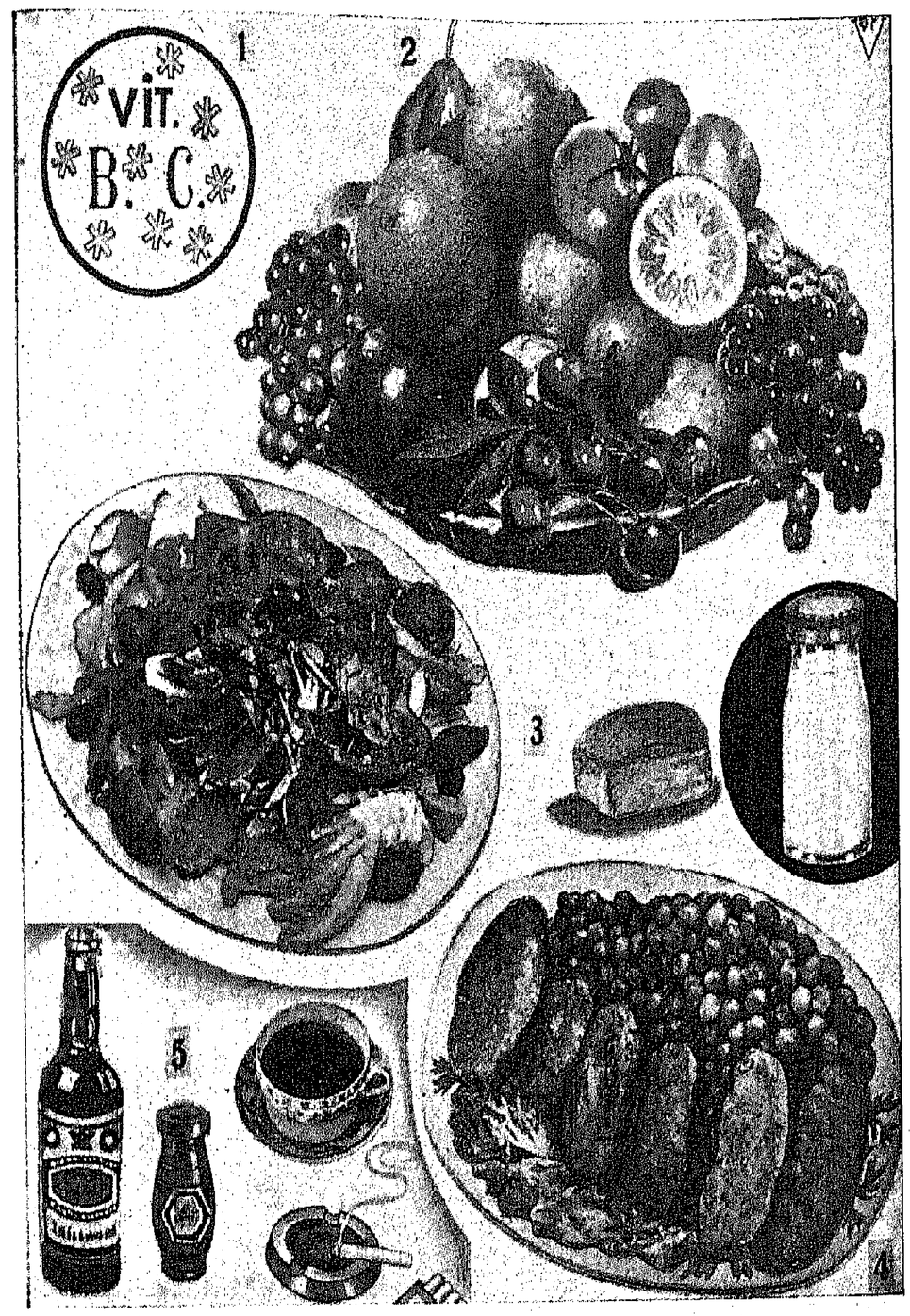


PLANTAS QUE MEJORAN LA POTENCIA (continuación): 1. Lampazo, que, además de tener acciones depurativas, también es tónico. - 2. Perejil, aperitivo y estimulante. - 3. Coclearia, purificadora de la sangre. - 4. Compañón, estimulante de la potencia. - 5. Detalle de las flores de compañón. - 6. Su raíz es la parte empleada.

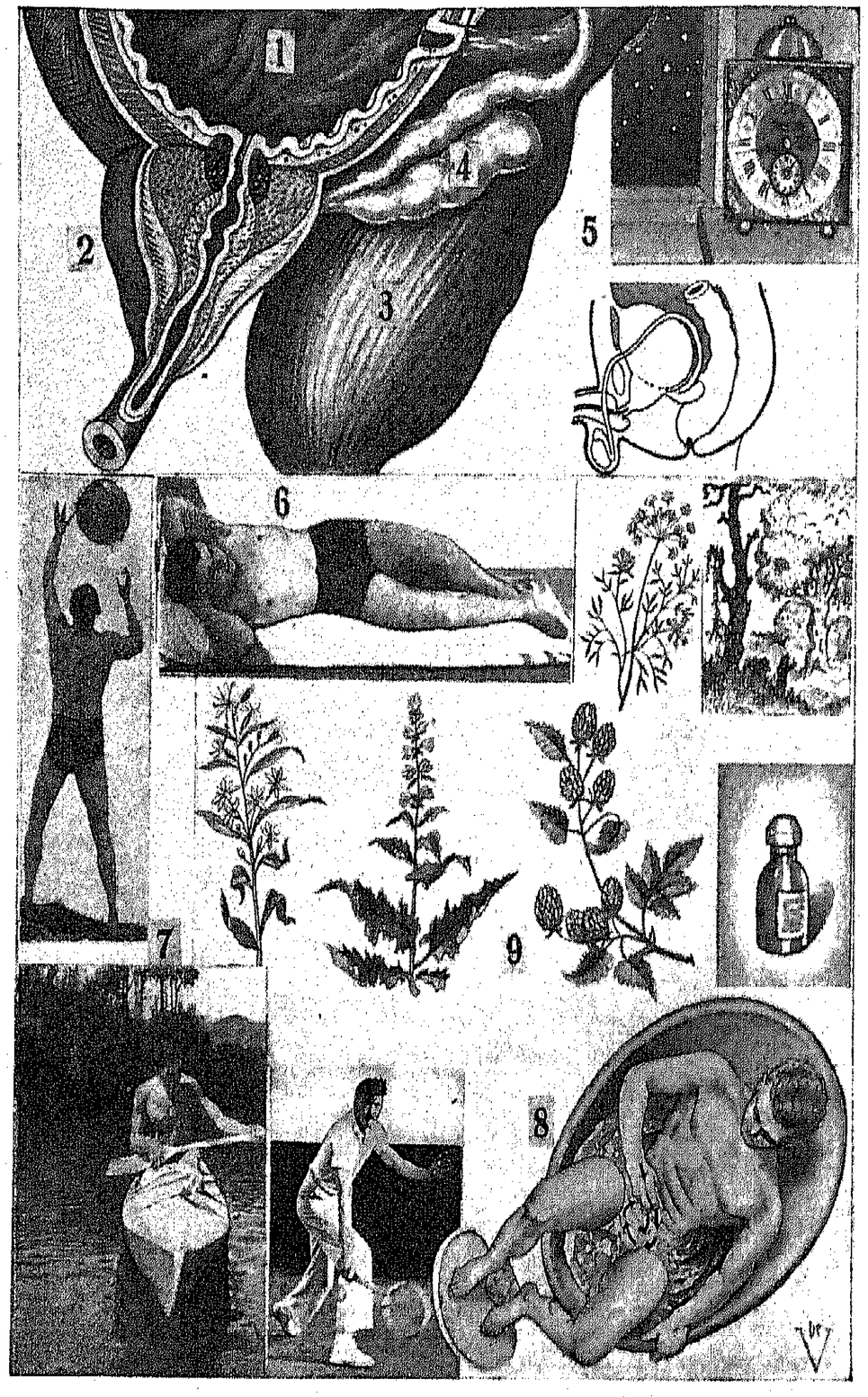
TRATAMIENTO PARA DISMINUIR LOS IMPULSOS EXCESIVOS O INTEMPESTIVOS: 1. Ocupar el tiempo en actividades sanas y útiles, y evitar la ociosidad. - 2. Vida sana de higiene y deporte. - 3. Baños derivativos, chorros, fricciones, duchas, etc. - 4. Plantas medicinales (valeriana, corazoncillo, tila y lúpulo; mézclense en partes iguales; una cucharadita de la mezcla por taza de tisana, dos o tres al día). Combatir el estreñimiento.

DIVERSOS PROCEDIMIENTOS PARA DESVIAR LAS ENERGIAS CORPORALES Y MENTALES y favorecer así la cura de reposo genital, necesaria para el tratamiento de la impotencia: 1. Excursiones, salidas al campo, vida al aire libre en contacto con la naturaleza. - 2. Rechazar las ideas perturbadoras y toda clase de pensamientos excitantes. - 3. Lecturas sanas, buena literatura. - 4. Cultivar las ideas fortalecientes y eliminar los complejos. - 5. Comida frugal y sana (evitar los alimentos que excitan). - 6. Cultura física, deportes diversos. - 7. Buena música, distracciones sanas. - 8. Baños derivativos, chorros. - 9. Baños generales fríos. - 10. Cultivar las buenas amistades. - 11. Trabajo agradable, laborioso y que ocupe la atención. - 12. Gimnasia, ejercicio físico. Estos diversos procedimientos sirven al mismo tiempo para mejorar la salud en general, fortalecer los nervios, purificar la sangre, endurecer y aumentar la resistencia del cuerpo y rejuvenecerlo. Son, además, útiles para combatir diversas enfermedades, tales como obesidad, artritismo, malas digestiones, funcionamiento deficiente del riñón y del hígado, etc., que son causas frecuentes de la impotencia.

ALIMENTACION PARA DISMINUIR EL IMPULSO SEXUAL. (arriba) *Alimentos recomendados:* leche, yoghourt, fruta variada, pan integral, requesón, cereales, verduras y hortalizas variadas, asado vegetal. - (en el centro) *Alimentos permitidos con moderación:* huevos, legumbres secas, fruta seca oleaginosa, quesos. - (abajo) *Evitar:* embutidos, mariscos, moluscos, etc.; setas, especias, café, alcohol, excitantes, etc.



TRATAMIENTO DE LAS PERDIDAS SEMINALES NOCTURNAS. Régimen lacto-ovo-vegetariano, con: 1. Riqueza de vitaminas. - 2. Abundancia de frutas y sus jugos. - 3. Ensaladas abundantes y variadas, pan integral, leche. - 4. Ejemplo de plato nutritivo y rico en vitaminas: croquetas vegetales con guisantes y hojas de lechuga. - 5. Suprimir el vino y los licores, el café, las especias y demás condimentos excitantes, el vinagre, y fumar lo menos posible. (Continúa en la lámina siguiente.)



TRATAMIENTO DE LAS PERDIDAS SEMINALES NOCTURNAS (continuación). 1. Vejiga de la orina. - 2. Próstata. - 3. Recto. - 4. Vesícula seminal, que queda comprimida entre la vejiga y el recto llenos. - 5. Orinar antes de acostarse, combatir el estreñimiento y los gusanos, levantarse de noche para orinar. - 6. Cura solar. - 7. Gimnasia, deportes, excursiones. - 8. Baño vital o baño de asiento frío. - 9. Plantas curativas: hisopo, corteza de encina, vara de oro, menta y lúpulo, se mezclan en partes iguales; una cucharadita de la mezcla por taza de tisana; dos veces al día. O bien la tintura de Acanthea virilis: diez gotas al día. Finalmente, no dormir boca arriba. Dormir en cama dura y con la ventana abierta.

El médico francés Carlos de L'Orme, al quedarse viudo a la edad de 82 años, se casó con una muchacha muy joven, con lo que todavía se rejuveneció, según los testimonios de sus conocidos y amigos. A los 98 años, todavía componía versos sobre el amor.

Otro caso es el del turco Zaro Aga. Aunque su edad exacta no se pudo comprobar, se le suponían más de 150 años, y antes de los 100 años había tenido ya seis mujeres, teniendo después de esta edad otras varias.

No cabe duda de que hoy día estos casos son verdaderamente rarísimos, y la causa reside, como tantas veces repetimos, en que el hombre se ha apartado demasiado de las leyes naturales, sufriendo numerosas enfermedades y trastornos, fruto de la civilización moderna, agitada y muy artificial en casi todos los aspectos. Todo esto y el relajamiento de la moral, unido al debilitamiento del carácter y de la personalidad, ha hecho que el ser humano degenerase, tanto en el aspecto corporal y físico como en el intelectual, emocional y mental y, por tanto, también en el aspecto de su potencia procreadora, en la que tanto influyen ambos aspectos, según hemos explicado en otros lugares de esta obra.

Hemos querido llamar la atención sobre esta degeneración, porque todavía hay personas que, envueltas en el torbellino de la vida moderna, no se dan cuenta de que esto es una realidad palpable de la cual estamos tocando ya las consecuencias.

REJUVENECIMIENTO.
HORMONAS, ELIXIRES DE VIDA

Ya los pueblos primitivos sostenían la idea de que había que buscar la fuente de la juventud en los órganos de la procreación, y por esta razón se acon-

sejaba a los que empezaban a padecer una vejez antes de tiempo, sobre todo en el aspecto de su potencia generadora, que incluyesen en su alimentación cierta cantidad de glándulas procreadoras de carneros, terneros, cerdos, etc.

Ya más modernamente se empezaron a hacer ensayos con el injerto de glándulas jóvenes en animales viejos; es decir, por una operación quirúrgica se inyectaban tejidos de glándulas jóvenes, dentro de los tejidos de los animales viejos. Efectivamente, se consiguieron resultados muy alentadores, por lo cual el doctor Voronoff llegó a injertar en hombres viejos e impotentes glándulas de mono, con lo que consiguió en algunos casos rejuvenecimientos y recuperaciones de la potencia, pero siempre de un modo pasajero.

Quizá con el tiempo se hagan en este terreno nuevos descubrimientos sensacionales. Pero hasta ahora no pasan estos procedimientos de ser una esperanza poco realizable, entre otras cosas por el peligro que encierran, lo costosos que resultan y la imposibilidad de aplicarlos a todas las personas en general. Además, para los seres humanos de sentimientos delicados, estos procedimientos resultan muy desagradables, algo violentos y muy antinaturales.

El mecanismo por el cual parecen actuar estos injertos es por las secreciones internas, que tanta importancia tienen en la conservación de la potencia.

El cuerpo humano está dotado de glándulas cuyas secreciones salen al exterior, como los riñones, que segregan la orina; el hígado, que segrega la bilis que pasa al intestino, etc.

Pero hay otras glándulas, llamadas de secreción interna, cuyas secreciones pasan directamente a la sangre. La secreción de estas glándulas es lo que se llama *hormonas*. Las hormonas, junto con el sistema nervioso, ordenan, armonizan y dirigen todas

las funciones del cuerpo y de todos sus órganos. Entre estas glándulas tenemos el tiroides, la hipófisis, las suprarrenales, etc.

Finalmente, hay glándulas mixtas: es decir, que tienen una secreción interna y otra externa. Por ejemplo, el páncreas, que además de segregar jugo pancreático que vierte en el intestino y que sirve para la digestión, tiene una secreción interna: la insulina, que es la encargada de regular el recambio y aprovechamiento de los azúcares por el organismo.

A este grupo de glándulas mixtas pertenecen los testículos, en el hombre, y los ovarios, en la mujer. Los testículos y los ovarios, aparte de su secreción externa (que son los zoospermos en el hombre y los óvulos en la mujer, que sirven para la procreación), tienen otra secreción interna de hormonas, consideradas como elementos retardadores de la vejez y vivificadores de las funciones vitales y que influyen sobre todo el organismo, sobre la juventud y sobre la capacidad de procrear. En nuestra obra «Fuente de juventud. Hormonas-Elixires de vida», dedicamos varios capítulos al papel de las hormonas genitales en el organismo humano, tales como aparición de los caracteres secundarios, feminidad y masculinidad, etc.

Independientemente de los experimentos que acabamos de citar respecto al rejuvenecimiento, también ha habido algunos sabios investigadores que han dedicado sus energías a tratar de descubrir algún suero o producto capaz de regenerar los tejidos y prolongar la juventud, o recuperarla si ya se había perdido en parte.

Con algunos de estos productos se ha logrado conservar, sumergidos en ellos, algunos tejidos vivos, aun separados del organismo, multiplicándose sus células, incluso tal y como si estuvieran en él.

Si bien hoy por hoy se considera imposible recobrar la totalidad de la juventud perdida, lo cierto es

que estos experimentos hacen concebir fundadas esperanzas en que, cuando menos, sea posible prolongar los años de vida y la juventud dentro de ciertos límites.

El material empleado para la fabricación de estos sueros ha sido muy diverso: en parte extraído de los animales y en parte vegetal.

Entre estos productos, podemos citar la piel; la sangre joven; la placenta, que proporciona la vida a los seres en formación; la córnea o membrana transparente del ojo; los extractos de glándulas, como ya hemos citado en otro capítulo; y, entre los vegetales, extractos de áloes; tanino; tomillo; levadura de cerveza y, sobre todo, los extractos de clorofila (substancia verde de las plantas) y otras substancias, como, por ejemplo, las que dan el color rosado a las zanahorias.

Como es natural, en estos productos para el rejuvenecimiento no podían faltar las vitaminas y las hormonas, que son las substancias fundamentales del crecimiento y del mantenimiento de la vida.

Una vez más se pone de manifiesto lo acertado de las teorías de la Medicina natural. Efectivamente, mucho antes de estos descubrimientos, ya recomendaba y usaba la Medicina natural en sus tratamientos los extractos vegetales que acabamos de explicar, tanto con sus regímenes de alimentación, como con las plantas medicinales. Sucede con esto lo mismo que con las vitaminas y las hormonas. Mucho antes de ser definidas por la ciencia, la Medicina natural las empleaba con éxito en sus regímenes y tratamientos.

Tanto en ésta como en otras obras, ya hemos expuesto repetidas veces la forma en que la Medicina natural utiliza estas fuerzas curativas que la Naturaleza pone a disposición del hombre.

Y no sólo existen en la Naturaleza estas fuerzas ya descubiertas, sino que existen otras no descubiertas aún. Todo consiste en ir desentrañando estos secretos, como hemos dicho en otros lugares de esta obra.

Modernamente se emplean en Medicina las hormonas o productos de acción semejante, y a esta clase de tratamiento se la llama *opoterapia*. Como ejemplo de los más utilizados de estos productos, tenemos la ovarina, la cual se emplea en los casos de insuficiencia de los ovarios en la mujer, y la insulina, que se utiliza en el tratamiento de la diabetes.

No obstante, con estos extractos no se ha logrado substituir por completo las secreciones internas naturales. La prueba de ello más palpable la tenemos en la diabetes, en la que la insulina, que se da por inyección, impide que la enfermedad se agrave; pero no puede curarla, porque no consigue la regeneración del páncreas para que funcione normalmente. (Véase nuestra obra «Diabetes»).

En el caso de la impotencia se han empleado hormonas testiculares y extractos de glándulas, como la próstata, vesícula seminal, testículo, ovario, hipófisis y suprarrenales conjuntamente. Estos productos han dado un mejoramiento del deseo y de la capacidad de procrear, pero siempre pasajeros.

El que estos resultados sean pasajeros y no resuelvan totalmente el problema de la impotencia, se explica porque esta enfermedad es debida a distintos factores, no sólo corporales, sino muy frecuentemente también de orden emocional o mental.

Por eso el tratamiento curativo que explicamos en esta obra, no sólo influye favorablemente sobre los órganos de la procreación y sobre todas las glándulas de secreción interna, sino que tiende a sanar y a rejuvenecer al hombre en su totalidad, es decir, no sólo su cuerpo y su sistema nervioso, sino también su parte psíquica, emocional y mental.

FACTORES QUE FAVORECEN EL TENER HIJOS

Los conceptos sobre la esterilidad matrimonial han variado extraordinariamente a través de los tiempos. Todavía no hace mucho tiempo se hablaba de la mujer estéril o del varón impotente, como causantes de la esterilidad del matrimonio. Pero hoy, después de numerosas investigaciones y experiencias, ha llegado la ciencia moderna a conclusiones que vamos a explicar.

Hoy se sabe que puede existir una impotencia total en el marido o una infecundidad absoluta en la mujer, lo que será causa bastante por sí sola para que ese matrimonio sea absolutamente estéril (por ejemplo, por falta de zoospermos, o por haber obstáculos insuperables que impidan la unión del zoospermo con el óvulo).

Pero eliminando estos casos de esterilidad absoluta, existen casos de esterilidad relativa. Tal es el caso de aquellos matrimonios eventualmente aptos para procrear, pero que no consiguen, a pesar de esto, tener hijos.

Esto se explica porque tanto en el hombre como en la mujer pueden existir, respecto al poder procreador, diversas circunstancias a la vez que impidan la fecundación. Cada una de estas circunstancias, por sí sola, no daría más que una impotencia relativa; pero al asociarse varias de ellas, ya sea en el hombre, ya en la mujer, o en ambos a la vez, hacen variar notablemente el índice de probabilidades de la procreación.

Estas circunstancias pueden ser:

1.º Favorables, o sea que facilitan la fecundación, como buen estado de salud, juventud, vida metódica y ordenada, alimentación sana y nutritiva, gran riqueza en vitaminas, etc.

2.º Desfavorables, o sea que dificultan la procreación, como mal estado de salud, trastornos de los órganos de la procreación, vida desordenada, tóxicos y drogas, alimentación errónea, etc.

Cuando la mujer o el esposo reúnan más condiciones favorables y menos desfavorables, su índice de fecundidad será mayor; y, al revés, si reúnen muchas condiciones desfavorables y pocas favorables, su índice de fecundidad será mínimo. Y esto, que es aplicable a cada uno de los esposos por separado, influye todavía más en la unión de los dos, haciendo variar este índice de fecundidad desde un 100 por 100 (es decir, la plena seguridad), a un tanto por ciento mínimo, en cuyo caso se hace dificilísima o imposible la fecundación. Estos factores, por sí solos, no son causa de infecundidad, pero sí lo son al unirse varios de ellos. Ocurre como con algunos síntomas de enfermedad, de los cuales uno solo puede llevarse sin grandes molestias, pero que al unirse varios de ellos impiden hacer la vida normal. Así, se pueden dar los siguientes casos:

1.º Si el esposo tiene un gran número de factores favorables (fecundidad máxima) y la mujer también, el embarazo y la procreación son seguros.

2.º Si el esposo tiene gran número de factores favorables, pero la mujer es de fecundidad inferior, el número de probabilidades será menor que en el caso anterior. Y no hay que olvidar que hay muchas mujeres de poca fecundidad, por diversos factores de tipo general o especial de sus órganos de la procreación (matriz infantil o desviada, tubos uterinos estrechos, ciclo de ovulación anormal, etc.).

3.º Si el esposo tiene gran número de factores desfavorables, por sí solo ya es poco fecundo; pero su poca fecundidad puede ser compensada si la fecundidad de la mujer es de un 100 por 100. En este caso, podrán tener hijos, pero también con menos probabilidades que en el caso 1.º

4.º Si, tanto el marido como la mujer, tienen un índice de fecundidad bajo, es decir, si ambos reúnen muchas más condiciones desfavorables que favorables, las probabilidades de tener hijos serán poquísimas.

Una vez visto el asunto desde este punto de vista, se comprende que los tratamientos antiguos, dirigidos a combatir una determinada causa de esterilidad, debían fracasar en muchos casos. En cambio, el tratamiento integral, tal y como lo damos en esta obra, es el que reúne las máximas probabilidades de éxito, porque no suprime solamente las causas aparentes, sino que tiende a suprimir todos los factores desfavorables y a aumentar los favorables, es decir, a mejorar el índice de fecundidad, tanto en el marido como en la mujer.

Tercera Parte

TRATAMIENTO CURATIVO

El tratamiento curativo que vamos a explicar es útil en la inmensa mayoría de los casos de impotencia o de debilidad viril, pues ya hemos visto que la impotencia, en la mayoría de los casos, es debida, generalmente, a la vida antinatural que corrientemente se hace, tanto en el aspecto corporal como en el psíquico.

Como es natural suponer, la impotencia será de fácil o difícil curación según lo avanzada que esté, la edad de la persona, su constitución y temperamento, el estado general de fortaleza, etc.

Muchos tratamientos se han recomendado a través de los tiempos, y aunque algunos han tenido su época de fama, después han sido substituídos por otros, que a su vez han perdido prestigio al cabo de poco tiempo.

El error fundamental cometido, al formular la mayoría de estos tratamientos, ha sido el de querer curar la impotencia procurando mejorar las erecciones, sin tener en cuenta que esto no era solución, sino que lo indispensable era suprimir las causas que la producían. Otro error era el no proponer un tratamiento curativo integral, que obrase sobre todo el cuerpo y sobre la parte emocional y mental de un modo completo.

Por esto, generalmente, se acudía a estimulantes artificiales que mejoraban de momento la potencia, pero a costa de agotar las energías de reserva del organismo; como consecuencia, por ese camino no se llegaba a la curación, sino a una impotencia más absoluta, al agotarse dichas reservas de energía.

En cambio, el tratamiento integral que indicamos se funda en los principios de la Medicina natural, completado con los conocimientos de las diversas ciencias modernas, según los cuales la vida del hombre es una unidad armónica, en la que ningún órgano actúa de un modo independiente, sino en beneficio del conjunto de todos los demás, lo que da como resultado el estado de salud integral.

Por eso el tratamiento que indicamos tiende, no sólo a curar la impotencia, sino a transformar al hombre enfermo que sufre, en un hombre sano, fuerte, alegre y rejuvenecido.

El impotente es un enfermo, y sería un error pretender curar la impotencia como una enfermedad aparte, sin que la persona recobre su salud en general, por las razones que acabamos de explicar.

A esto es debido que nuestro tratamiento se pueda aplicar a todos los casos de impotencia o debilidad procreadora, teniendo en cuenta que, además, damos las indicaciones complementarias precisas para aquellos casos especiales, que, de todos modos, también se benefician con el tratamiento general.

La persona que sigue este tratamiento para curar la impotencia, podrá observar que también mejora notablemente en su salud general e incluso consigue la curación de alguna enfermedad crónica de la cual no se hallaba curado.

Lo fundamental de nuestro tratamiento, es que tiende a suprimir las causas que producen la impotencia, pero no sólo las causas inmediatas, sino además las causas lejanas y fundamentales. Pondremos un ejemplo para que se comprenda mejor.

Puede existir una impotencia por corazón débil, que no impulse la sangre con la debida fuerza, y al no llegar la sangre a los cuerpos cavernosos del miembro con la suficiente fuerza, no se da la erección completa y normal.

Si en este caso tomáramos como causa la debilidad del corazón y diésemos a la persona solamente tónicos para reforzar éste, se conseguirían resultados de momento, pero no la curación, ya que al dejar de dar el tónico, la impotencia volvería a aparecer. La debilidad del corazón sería la causa inmediata de la impotencia, pero habría otras causas más lejanas que serían las que habían hecho enfermar el corazón.

Pues bien, sobre estas causas más lejanas actúa también nuestro tratamiento, y en este caso, al suprimirlas, el corazón volvería a ser fuerte y la impotencia quedaría curada debidamente.

Lo mismo podríamos decir de las demás causas que hemos explicado ya de la impotencia. Para curar la impotencia por diabetes, obesidad, por presión excesiva de la sangre, etc., habrá que suprimir las causas que han producido estas enfermedades, con lo que se curarán ellas en primer lugar y, como consecuencia, también la impotencia.

Para conseguir estos fines y uniendo nuestras observaciones personales con los principios de la Medicina natural y con los modernos conocimientos de las diversas ciencias, hemos establecido el tratamiento curativo que vamos a explicar y que dividimos en las siguientes partes:

1.ª Consejos generales, aplicables a todos los casos y que se refieren a la vida corporal y psíquica del enfermo.

2.ª Reposo temporal, durante la cura, de las funciones de procreación. A tal fin, daremos indicaciones para disminuir los impulsos sexuales inoportunos.

3.ª Eliminación de las substancias de desgaste y fatiga, explicando su perjudicial papel y cómo eliminarlas.

4.ª Alimentación, que comprende el régimen alimenticio acertado y curativo; el papel de los minerales y de las vitaminas en la curación de la impotencia; alimentos energéticos que mejoran la potencia, etc.

5.ª Agentes naturales de curación.

6.ª Plantas medicinales.

7.ª Medios auxiliares: tratamiento por extracto de las glándulas, aplicación de corrientes eléctricas, etc.

Consejos generales. — La pauta general del tratamiento, que vamos a explicar detalladamente, es conseguir el equilibrio necesario entre el ejercicio y el reposo: el sueño y la vigilia, el trabajo mental y el trabajo físico, las distracciones sanas con las preocupaciones inevitables, etc.

Así se evitará que haya un agotamiento por exceso de trabajo, por fatiga mental excesiva, por falta de horas de sueño, etc., y también se evitará la vida sedentaria.

Como es natural, las enfermedades que puedan ser productoras de la impotencia, se tratarán por los tratamientos especiales para cada una de ellas.

Reposo de las funciones de procreación. — Todos los casos de impotencia y de debilidad sexual requieren una cura de reposo en el aspecto del uso del matrimonio.

Es una ley biológica que cualquier órgano enfermo cura más de prisa con un reposo adecuado de sus funciones, y esto también es verdad en cuanto a los órganos de la procreación.

En virtud de esta cura de reposo, los centros de la erección y de la eyaculación se regeneran con

el descanso, y después del reposo pueden ser más aptos para trabajar normalmente, lo mismo que un cerebro agotado por exceso de trabajo o enfermedad, mejora y se fortalece con el reposo.

También en las impotencias por agotamiento mental y psíquico es necesario el reposo, ya que la parte emocional y mental vuelve después a estar en condiciones de producir nuevos estímulos normales.

Es importante que durante esta cura de reposo se distraiga la mente de los asuntos relacionados con el uso del matrimonio, derivando los pensamientos a otras cosas, sin lo cual en algunos casos es difícil lograr el pretendido reposo.

Algunas personas, cuando notan debilidad en el uso del matrimonio, se agotan en tentativas, queriendo probar repetidas veces y en diferentes circunstancias, e incluso excitándose con drogas tóxicas u otros estímulos fuertes, con lo cual sólo empeoran su trastorno.

Pero respecto a esto puede presentar una dificultad, y es la de que la persona, a pesar de su deseo de poner en práctica el reposo, o sea la abstinencia temporal, no pueda realizarlo, porque sus impulsos, aun faltando la debida potencia, sean muy poderosos y se presenten inoportunamente.

Por eso al final damos un tratamiento para disminuir estos impulsos excesivos e inoportunos.

MAYOR VITALIDAD Y POTENCIA LIBRANDOSE DE LAS SUBSTANCIAS DE DESGASTE Y FATIGA

Para el debido funcionamiento de todos los órganos y, por tanto, también de los de la procreación, es indispensable la eliminación de las substancias perturbadoras.

Hemos creado la teoría de las substancias perturbadoras, expuesta en algunas de nuestras obras, para hacer de fácil comprensión la causa material de la mayoría de las enfermedades, que es la presencia en el organismo de una u otra clase de substancias perturbadoras. No hay curación sin la eliminación de las substancias perturbadoras, sean éstas toxinas de microbios, ácido úrico, substancias de desgaste, tóxicos alimenticios, etc.

Todas las substancias de fatiga y de desecho, de no ser eliminadas, obran en el cuerpo como perturbadoras, por trastornar la plena y normal función de los órganos.

Por ejemplo, la sensación de cansancio que experimentamos en los músculos después de una larga caminata, es causada por la irritación producida por las substancias de desgaste. Ultimamente se han hecho interesantísimos descubrimientos sobre la acción de estas substancias en el organismo, que nosotros explicamos en nuestra obra «Deportes». El conocimiento de éstas y la teoría de las substancias

perturbadoras en general son una de las claves para aumentar el rendimiento y la resistencia en el deporte y en toda actividad corporal y mental. Se puede comprobar fácilmente la verdad de este hecho. Cuando se empieza un ejercicio, normalmente se nota cierta sensación de fortaleza, que va aumentando a medida que aumenta el ejercicio, durante minutos u horas, y según el entrenamiento y el vigor de la persona. Llegará un momento, sin embargo, en que desaparecerá esta sensación de fuerza para dar paso a la fatiga o cansancio. Pues bien: esta fatiga se debe menos a la falta de energías, como vulgarmente se cree, que a la paralización causada por las substancias de desgaste y fatiga. Esto queda demostrado del siguiente modo: Si una persona que ha hecho un largo ejercicio, cuando llega al máximo de cansancio se le ocurre comer para reparar las fuerzas, el cansancio continuará en igual o mayor grado; pero si, en cambio, toma un baño derivativo, siempre que sea aplicado con método, eliminará más rápidamente las substancias de desgaste y fatiga y desaparecerá más rápidamente la sensación de cansancio; sólo después del baño es cuando conviene tomar alimento.

Como consecuencia de todo lo anterior, llegamos a la siguiente conclusión, ya aplicada a los órganos de la procreación en especial: Según nuestra teoría de las substancias perturbadoras como causa de enfermedades, que cada día queda más confirmada por los últimos descubrimientos, el órgano enfermo o agotado tiene siempre un recargo de una u otra clase de substancias perturbadoras que durante los años se han acumulado en sus tejidos, ya sea por exceso de trabajo, ya por exceso de substancias de fatiga y desgaste, por mala eliminación, por exceso de substancias perturbadoras causado por una alimentación desacertada, etc.

Pero si, con un tratamiento adecuado, consegui-

mos disolver y eliminar estas substancias perturbadoras, la capacidad de los órganos procreadores se verá aumentada de un modo considerable.

El remedio para conseguir esto consiste en el uso de procedimientos que favorezcan la circulación de la sangre en estos órganos, y el mejor procedimiento que se conoce para conseguirlo consiste en los baños derivativos, y entre éstos, de un modo preferente, nuestro Baño vital, que explicamos en otro lugar ampliamente.

En estas aplicaciones de hidroterapia tenemos un verdadero medio científico para curar la infecundidad, el cual, además de resultar muy práctico y económico, tiene la ventaja de que puede ser usado tantas veces como uno quiera, sin que perjudique lo más mínimo al organismo, al contrario de lo que ocurre con las drogas tóxicas.

La alimentación sana y con ciertas cualidades curativas, aumenta este efecto, porque ciertos vegetales son disolventes y eliminadores de las substancias perturbadoras y, además, porque con la alimentación sana no entran nuevas substancias pertubadoras en el cuerpo.

ALIMENTOS QUE FAVORECEN O PERJUDICAN LA POTENCIA PROCREADORA

La relación que hay entre la alimentación y los problemas que crea la impotencia ha sido muy descuidada en los tratamientos antiguos. En cambio, los tratamientos que ha establecido la Medicina natural, confirmados por los últimos descubrimientos, han venido a demostrar, con sus éxitos, lo importante que es un régimen alimenticio acertado y verdaderamente curativo.

Una alimentación apropiada regenera al organismo entero, aumenta las enèrgías corporales y nerviosas y ayuda mucho a la cura de la impotencia. Siguiendo un régimen de alimentación natural, desaparecen todos los errores alimenticios, que muchas veces son los que han conducido a la impotencia antes de tiempo, o al menos la han favorecido, ya haya sido directamente o a través de diversas enfermedades que a su vez pueden producir impotencia.

Pero todavía hay más: la alimentación natural rica en principios nutritivos, en vitaminas y en sales minerales (cal, hierro, fósforo, etc.), combinada de tal forma que las albúminas, grasas e hidratos de carbono (azúcares) estén en cantidades bien equilibradas entre sí, beneficia la producción de zoospermos y la fecundidad en general, así como la potencia. Además, mejora las secreciones internas y favorece la circulación de la sangre y el buen funcionamiento de los nervios. Otra acción beneficiosa de la alimentación acertada es que ayuda al organismo a librarse de las substancias perturbadoras acumuladas, que pueden ser causa de enfermedades y de infecundidad.

Por todo lo anterior, recomendamos un régimen principalmente lacto-ovo-vegetariano, en el cual se intercalen bastantes platos de alimentos crudos purificadores, así como curas de vegetales y frutas, hechas con relativa frecuencia, con las cuales se toma gran cantidad de vitaminas y minerales. No nos extenderemos en explicar todo lo relativo a la alimentación y su riqueza en vitaminas, minerales y otros principios vitales, ya que en nuestras obras «Vitaminas», «Cocina moderna» y «Regímenes» hemos tratado ampliamente de todos los aspectos de la alimentación y los regímenes alimenticios adecuados.

Indicaremos resumidamente la lista de alimentos que conviene evitar y la de aquellos más recomendables en el tratamiento de la impotencia, que a la vez hacen disminuir las excitaciones anormales y perjudiciales, durante la cura de reposo.

Carnes y pescados. — Suprimirlos completamente o reducirlos al mínimo durante la cura.

Huevos. — Usarlos con moderación.

Quesos. — Se deben evitar los quesos fuertes y fermentados. Se puede hacer un consumo moderado de queso fresco.

Legumbres secas. — Se pueden tomar en cantidad moderada.

Leche. — Permitida, salvo contraindicación por otras razones.

Yoghourt. — Recomendable.

Legumbres o verduras. — Se recomienda hacer uso de ellas a diario. Casi todas las verduras son laxantes y evitan el estreñimiento; contienen gran cantidad de sales minerales y vitaminas. Sólo se puede sacar el debido provecho de ellas si se preparan según las indicaciones que se encuentran en los libros de cocina modernos a la altura de la ciencia alimenticia. Evitar los demasiado flatulentos.

Asados, croquetas, escalopes vegetales. — Se pueden preparar con cereales integrales: setas, huevos, legumbres secas, frutas oleaginosas, almendras, castañas, verduras, etc. Además de resultar agradables al paladar, sustituyen a la carne. Resultan muy sabrosos y sanos.

Frutas oleaginosas. — Almendras, avellanas, nueces, son alimentos muy concentrados y dan muchas calorías; ricos en albúminas y grasas. Son buenas siempre que sean bien digeridas, por lo que deberán masticarse mucho. Los cacahuetes se suprimirán durante la cura.

Ensaladas. — Con las ensaladas se pueden preparar numerosos y muy variados platos crudos que

resultan, sobre todo en verano, refrescantes y agradables al paladar. Son muy recomendables; al tomarlas crudas conservan todas sus vitaminas, que contienen en gran cantidad. Las ensaladas bien escogidas son verdaderos agentes curativos para varias enfermedades, como, por ejemplo, para combatir el estreñimiento, artritismo, reuma, enfermedades del hígado, de los riñones, obesidad, etc. Son grandes purificadores de la sangre y laxantes naturales, conduciendo a la descongestión del hígado y demás glándulas.

Frutas. — Además del agradable aspecto que ofrecen a la vista y de lo sabrosas que resultan al paladar, las frutas son verdaderos purificadores de la sangre y grandes acumuladores de vitaminas y minerales. Recomendamos toda clase de frutas y sus jugos en abundancia.

Los alimentos que vamos a describir ahora se usan en el tratamiento de la impotencia, pero no como estimulantes que actúen de momento, sino como regeneradores de las energías naturales del cuerpo a lo largo de su uso. Actúan estimulando la producción de zoospermos. Pero no conviene tomarlos durante la cura de reposo, porque podrían dificultarla, sino una vez terminada ésta, para fortalecer el organismo en general y la potencia procreadora de un modo natural y constante.

Vegetales. — Los vegetales usados como alimentos tónicos en este aspecto, son los siguientes:

Las habas, especialmente cuando más secas estén. Su acción es debida a su riqueza en albúminas, por lo que son un alimento formador de tejidos, pero tal vez se deben sus propiedades al contenido de alguna otra substancia, puesto que el café de habas tostadas y el caldo de habas también producen buenos resultados en este aspecto.

Cereales. — Entre los cereales también goza de esta propiedad el caldo de avena.

Lentejas. — Se recomiendan también por su acción altamente nutritiva y tónica, que es debida, además de sus albúminas, al hierro, fosfatos naturales, etc., que contienen.

Carnes. — Mencionamos las carnes aquí para deshacer el error corriente de creer que la carne aumenta la potencia.

En las impotencias debidas a desnutrición, anemia, debilidad general, etc., el problema es de nutrición y alimentación en general y no de carne en especial. En estas impotencias es deficiente la producción de líquido fecundante, y la producción de éste requiere simplemente los elementos que una alimentación sana contiene. Respecto a las albúminas, hay que proporcionarlas con la alimentación, pero precisamente la moderna ciencia alimenticia ha demostrado que los huevos, la leche, los quesos, muchos vegetales, las legumbres secas, las frutas oleaginosas, etc., contienen albúminas de gran valor y calidad.

Está demostrado que, en general, abundan más los hombres muy potentes en los pueblos que viven de una alimentación más rica en vegetales y con poca carne, que no en los pueblos donde se come mucha carne y pocos vegetales, donde la infecundidad es más frecuente.

Si el hombre fuese de origen carnívoro, lo que está demostrado que no es así, las carnes no sólo serían indispensables, sino que además favorecerían la potencia y la salud en general; pero como esto no es así, la alimentación más adecuada para el hombre es aquella en que predominan los alimentos del reino vegetal.

La carne es cierto que estimula de momento, como lo hace también el alcohol, pero no porque proporcione mayores energías que otros alimentos, sino más bien porque también es excitante. En muchos casos la carne hace aumentar los instintos animales e inferiores del hombre, cosa que también sucede, en muchos, con el alcohol.

El que ha comido abundancia de carne durante toda su vida y padece impotencia, no va a curarse a base de carne, puesto que su organismo está acostumbrado a ella y no le producirá ningún efecto de los que pretende, y si toma mayor cantidad, sólo le sirve para intoxicarse y perjudicar sus arterias, favorecer el artritismo, etc.

Desde luego, la carne se debe evitar durante la cura de reposo.

Con los modernos regímenes alimenticios sin carne, o con reducción al mínimo de ésta, se nutre más la persona y de una forma más sana y natural.

El comer carne en exceso y por largo tiempo, tiene el peligro de que, por culpa de la intoxicación causada por las substancias perturbadoras que al cabo del tiempo se produce, y que da lugar a diversas enfermedades del aparato digestivo, del hígado, de la piel, etc., todo lo que al principio se pudo ganar en potencia aparente, después se pierda.

Además, en este problema de la carne interviene la cuestión de la costumbre. Cuando se toman ciertos alimentos o condimentos como estimulantes, al cabo del tiempo el cuerpo se acostumbra a ellos y necesita cada vez cantidades mayores.

En cambio, en una persona que nunca la haya tomado puede ocurrir que ligeras cantidades produzcan efectos estimulantes o excitantes. Esto puede suceder con la carne, del mismo modo que puede suceder con el cacao o el café, por ejemplo, ya que así como a un bebedor acostumbrado a una dosis corriente no le hace ningún efecto, a uno no acostumbrado puede excitarle más o menos.

Crustáceos. — La mayoría de los crustáceos (mariscos) y moluscos, comestibles, como langostinos, langosta, almejas, gambas, mejillones, ostras, cangrejos, caracoles, cigalas, etc., tienen cierta fama como estimulantes de la potencia. Sus efectos se atribuyen, en parte, a sus albúminas, así como a la cantidad de fósforo que contienen. Respecto a los crustáceos ocurre también que, en los habituados a comerlos, las cantidades normales no les hacen ningún efecto y cantidades exageradas pueden producir intoxicaciones (urticarias, etc.). Desde luego, el comer muchos crustáceos no puede conducir a la curación de la impotencia, por no actuar favorablemente sobre las causas que la han producido. Sólo después de la cura de reposo podrán usarse.

El caviar, más usado en la parte oriental y central de Europa, goza de especial fama, debiéndose esa propiedad, en parte, a que, por ser huevos de pescado exclusivamente, su riqueza en albúmina es extraordinaria, pero contiene también otras substancias (fósforo, etc.).

AGENTES CURATIVOS NATURALES

Los procedimientos naturales fundados en el empleo del sol, el agua y el aire, son muy útiles, unidos al régimen alimenticio, para curar la impotencia.

Esto es ignorado por muchos, pero modernamente se ha demostrado sus ventajas, siempre que se empleen con método y acertadamente.

Baños de sol. — No deben faltar nunca en un plan completo de tratamiento de la impotencia, tanto en los casos de curación fácil, como en otros antiguos y difíciles de curar. Aun en los casos en que no son de una necesidad absoluta, siempre son

convenientes, porque, además de sus grandes ventajas especiales, que ahora veremos, el éxito del tratamiento será más seguro y completo.

Los baños de sol tienen una acción tónica general sobre el organismo y contribuyen a la curación de muchas enfermedades.

Deben emplearse especialmente en los casos de impotencia con obesidad, artritismo, diabetes, trastornos de las glándulas de secreción interna, infecciones, tuberculosis (en ésta tan sólo siguiendo un método especial adecuado al estado del enfermo), anemias, impurezas de la sangre, debilidad de circulación, sistema nervioso agotado, desnutrición, falta de vitaminas, sobre todo de vitamina D, etcétera.

Los baños de sol ejercen su acción sobre los diversos órganos que intervienen en el complicado mecanismo de la procreación, mejorando la circulación de la sangre en ellos, estimulando la acción de sus nervios, eliminando las substancias perturbadoras, favoreciendo la actividad del testículo, tanto en la producción del líquido fecundante como en su secreción interna, regenerando el centro de la erección, etc.

En la impotencia por tuberculosis de los órganos procreadores, la ciencia moderna ha demostrado que el baño de sol es la parte fundamental del tratamiento.

La cura solar puede llegar a ser una verdadera cura de rejuvenecimiento.

Hay todavía muchas personas que confunden el tomar baños de sol como tratamiento curativo y con método, y el tomarlos sin medida ni control como se hace generalmente en las playas, sin más fin que el de ponerse morenos.

No obstante, en los países que están a la cabeza en la aplicación de la Medicina natural, ya son numerosos los grandes sanatorios en los que se usa el

sol como gran agente curativo metódicamente aplicado. Estos sanatorios ya están construídos de forma exprofesa para la aplicación de la cura solar.

Los lectores que deseen saber cómo y cuándo han de tomar los baños de sol con método y de manera adecuada a sus trastornos o enfermedades, deben leer nuestra obra «Cura solar para sanos y enfermos».

Ejercicios físicos y deportes. — Es muy importante hacer el debido ejercicio para curar las impotencias debidas a la vida sedentaria o a otras enfermedades que se benefician con la cura de ejercicio (diabetes, obesidad, artritismo, etc.).

En nuestra obra «Deportes» y «Gimnasia», explicamos ampliamente todos los mecanismos por los que los ejercicios producen sus beneficiosos efectos, así como el método racional y adecuado de practicarlos, tanto para los jóvenes como para los viejos, y tanto para los ya deportistas o aficionados, como para los que no han practicado nunca deportes.

Desde el punto de vista de la impotencia cumplen, entre otras, una finalidad muy interesante.

Ya hemos dicho la frecuencia de la impotencia por causas psíquicas y nerviosas, por agotamiento mental, etc., y también lo perjudiciales que resultan las excitaciones demasiado frecuentes o anormales.

Sobre todo esto, pues, obra favorablemente el ejercicio físico y el deporte, ya que siempre supone como una válvula de escape para las energías nerviosas y psíquicas almacenadas, las cuales, de otro modo, influirían sobre los deseos de unión, provocando excitaciones o estímulos demasiado frecuentes. Una buena cura de ejercicio y de cultura física, es otro de los medios de que dispone el hombre para rejuvenecerse y evitar la vejez antes de tiempo, tan frecuente hoy día.

Al hablar del tratamiento psíquico, ya volveremos a tratar de este aspecto de la cura de la impotencia.

Mucho mejores que los baños generales, son los baños especiales derivativos, en el tratamiento de la infecundidad e impotencia, por las muchas razones que vamos a dar seguidamente.

Entre los principales tenemos, como más importantes, nuestro Baño vital, los baños de asiento, el baño de vapor de vientre y piernas, las compresas y los chorros.

Baño vital. — Este baño desempeña el papel más importante en el tratamiento de muchas enfermedades, especialmente en el de la impotencia. Lo llamamos Baño vital por sus múltiples acciones y porque provoca reacciones vitales intensas y duraderas.

No sólo tiene una acción beneficiosa local sobre los órganos de la procreación, sino también una acción general mucho más amplia.

Además de estimular los órganos y de influir sobre su funcionamiento, aumenta considerablemente su vitalidad, estimulando los procesos vitales que conducen a su regeneración y a su curación.

En general, sus beneficiosos efectos se deben a que mejora la circulación de la sangre, y ya sabemos que donde llega abundante sangre, hay vida y buena sensibilidad nerviosa.

Antes de seguir explicando sus ventajas, vamos a explicar el modo de tomarlo, para que se entienda mejor:

Para tomarlo, la persona no se sienta dentro del agua, sino en un taburete colocado en el agua de una tina o recipiente grande, de modo que el asiento quede fuera del agua, pero muy cerca de su nivel (véase la ilustración correspondiente), y con las piernas fuera del baño y separadas. Por medio de un paño áspero o toalla, se va recogiendo el agua y

frotando continuamente, durante todo el baño, la zona del bajo vientre entre el ombligo y los órganos genitales, de izquierda a derecha y viceversa. Después de cada frotación, se vuelve a mojar el paño y, finalmente, se extiende la frotación a ambos lados de los órganos procreadores, pero sin rozar ni frotar estos órganos, ni hacer presión sobre las glándulas.

Es importante que ninguna otra parte del cuerpo quede mojada. Se mantendrán los pies y piernas calientes, envueltos en una manta, para que el Baño vital sea de mejor efecto.

Los que padezcan de gota o reumatismo, sujetarán el paño a un mango para evitar mojarse las manos.

La acción del baño resulta aumentada si el agua está muy fría y la acción es enérgica y prolongada.

Algunas veces aparecen en las partes friccionadas erupciones pasajeras. Si esto ocurre, que no es frecuente, es debido al efecto derivativo de las substancias perturbadoras, que son eliminadas por la piel. En este caso no se frota la piel y sólo se moja escurriendo el paño sobre ella.

La duración del baño variará, según los casos, entre diez y treinta minutos. Se tomará una o dos veces al día.

A muchos les costará comprender que un recurso tan sencillo y de tan fácil aplicación, sea tan eficaz en tantas enfermedades diferentes.

En parte, su eficacia se hace de fácil comprensión por la embriología, ya que en la región del bajo vientre tienen su terminación diversos órganos del cuerpo.

Así, el ano y el recto transmiten los efectos vitalizadores del baño al intestino y a todo el aparato digestivo, cosa que queda comprobada por la rápida expulsión de gases, etc. Lo mismo ocurre en el aparato urinario, en que la uretra transmite los efectos a todo el aparato, lo que se comprueba porque el

riñón, después del baño, segrega más cantidad de orina.

Lo mismo ocurre respecto a las glándulas de secreción interna, etc.

Esto sucede, porque el Baño vital obra especialmente en aquellas regiones donde más puede influir sobre los importantes plexos nerviosos, y además, como hemos explicado, sobre los dos órganos eliminadores principales (el intestino y el aparato urinario).

Esta influencia beneficiosa la ejerce a través de los vasos sanguíneos y de las numerosas terminaciones nerviosas de esa región, incluídos los órganos procreadores.

Casi todos los enfermos notan, al poco tiempo de su aplicación, su beneficiosa influencia, por la sensación de vitalidad que despierta y por el mejoramiento del estado general.

A veces produce crisis curativas que, aunque pueden ser molestas, hacen la curación más rápida.

Especialmente en la impotencia procreadora, es de gran utilidad, ya que tiene sobre ella dos efectos : uno local, sobre los órganos de la procreación, y el otro general, sobre los órganos de la digestión (estómago, páncreas, hígado, intestinos, etc.) y las glándulas de secreción interna.

También son de gran importancia sus efectos sobre la circulación y respiración, ya que descongestiona la cabeza y el cerebro, permitiendo que mayor cantidad de sangre nutra los órganos de la digestión y de la procreación, lo que es tan necesario para la conservación de la potencia.

Y, finalmente, a través de los nervios transmite sus efectos vitalizadores y regeneradores al centro de erección, a la médula y al cerebro, por lo que incluso las impotencias psíquicas se ven beneficiadas indirectamente por él.

En la ilustración correspondiente hacemos de más fácil comprensión gran parte de estos efectos.

Baños de vapor de vientre y piernas. — Esta aplicación tiene un uso más limitado que la anterior en el tratamiento de la impotencia. No tiene una acción tan poderosa como el Baño vital, puesto que su principal eficacia es para eliminar las substancias perturbadoras, como en el artritismo, focos infecciosos, diversos recargos, etc.

Este baño se empleará en la impotencia producida por alcoholismo, tabaco, estupefacientes, fiebre, enfermedades de la próstata, de las vesículas seminales, etc. Se tomará dos o tres veces por semana. Estos baños de vapor, según nuestras indicaciones, son fáciles de tomar en casa y económicos. Durante el baño, toda la parte inferior del cuerpo queda sometida a la acción del vapor, quedando fuera solamente el pecho, los brazos y la cabeza.

Terminado el baño de vapor, se dará rápidamente la fricción fría, medianamente fría, procediendo luego a secarse bien y con rapidez, y acostándose en seguida. Las personas muy sensibles al frío es mejor que se metan rápidamente en la cama después del baño, para continuar sudando, dejando para después la fricción fría rápida. De todos modos, conviene refrescar la cabeza una vez terminado el baño de vapor.

Baño de asiento caliente. — Es desintoxicante y elimina las substancias perturbadoras que pueden ser causa de impotencia. Se usa también para substituir el baño de vapor. Se empieza a tomar con agua templada y durante él se añade agua más caliente. Se toma de 10 a 20 minutos de duración. Se envolverán las piernas en ropa para que se mantengan calientes y haga mejor efecto. Se tomará de dos a tres veces por semana.

Baño de asiento con fricción. — Es muy útil en las impotencias con mala circulación y nutrición de los órganos procreadores, enfermedades de la próstata, estreñimiento, enfermedades del hígado, etc.

La temperatura se adaptará a la estación y a la sensibilidad del enfermo, pero de preferencia el agua estará fría o casi fría, envolviendo los pies y las piernas con una manta, para que queden calientes.

Chorros. — Si está debilitado el centro de la erección, convienen los chorros de agua fría sobre el vientre, de cintura para abajo, espalda, caderas y piernas, de dos a cinco minutos de duración, una o dos veces al día.

Sólo diremos aquí que es conveniente después de toda aplicación fría (chorros, baños de asiento, Baño vital, etc.) reaccionar rápidamente, es decir, producir calor, lo que se consigue abrigándose bien o metiéndose en cama, o, mejor aún, si es posible, con ejercicios físicos.

Es necesario también no perder calor durante los baños, sobre todo en invierno, por lo que se cubrirán con mantas aquellas partes del cuerpo que no hayan de bañarse.

También es conveniente hacer ejercicio antes de los baños, con el fin de acumular calor. No se deben tomar los baños estando en plena digestión, sino antes de comer o al menos dos horas después de haber comido.

Daremos varios ejemplos de cómo se pueden combinar los baños.

1.º Dos veces al día, Baño vital.

2.º Una vez al día, Baño vital y un chorro de agua fría de vientre, caderas, piernas y región dorsal.

3.º Una vez al día, baño de asiento, y dos veces, chorros fríos.

4.º Varias veces al día, los chorros fríos.

Durante la cura solar se combina el sol con los baños de agua fría.

Compresas. — Se pueden aplicar frías, calientes, o alternando unas con otras. La compresa caliente se utiliza como tratamiento auxiliar, además de las otras aplicaciones de agua, cuando hay inflamaciones en los órganos genitales que convenga resolver. Es muy útil para combatir los dolores en esta región.

La compresa alterna fría y caliente conviene en los casos en que hay congestión y mala circulación de la sangre en los órganos genitales, o dolores, inflamaciones crónicas, obstrucciones, obstáculos, etc. En estos casos es más eficaz que la mera compresa caliente, porque el calor dilata los vasos y el frío los contrae, y así, alternando, se provoca una verdadera gimnasia circulatoria y con ello se eliminan mejor las substancias perturbadoras y las substancias de desgaste.

PLANTAS MEDICINALES

Al hablar en esta obra de plantas medicinales, no tratamos de recomendar tisanas vegetales que aumentan la potencia momentánea por un exceso de excitación, sino plantas que ayuden a la curación, es decir, no estimulantes pasajeros, sino un agente natural curativo que contribuya a la curación de las enfermedades que pueden causar impotencia. Estas plantas obran como eliminadoras de las substancias perturbadoras, reparando los órganos enfermos o debilitados y, al curarlos, se aumentan los efectos beneficiosos del tratamiento natural.

Por ejemplo, daremos con este fin la siguiente tisana:

Licopodio, menta, consuelda, hisopo. A partes

iguales; cucharada sopera por taza de tisana. Dos tazas al día.

El licopodio tiene influencia sobre la regeneración de los órganos procreadores y estimula la nutrición, contribuyendo también a eliminar las substancias perturbadoras; la consuelda tiene una acción beneficiosa sobre las inflamaciones; el hisopo estimula los centros nerviosos, y la menta, entre otras propiedades, tiene una ligera acción tonificante de los impulsos de procreación y de los mecanismos de erección.

Aparte de estas plantas medicinales, hay otros vegetales que mejoran la potencia de un modo suave, sin perjudicar al organismo. Además de no ser tóxicos, tienen la ventaja de que actúan suavemente, sin dar un latigazo al sistema nervioso; es decir, su acción es lenta y suave, ya que obran especialmente mejorando el sistema nervioso, la circulación de la sangre y la regeneración de los órganos de la procreación. Producen beneficios porque mejoran el funcionamiento de los órganos en el transcurso del tiempo.

Por esto su acción es lenta, pero las mejoras conseguidas son más permanentes que las que se consiguen con los excitantes artificiales.

Entre estos vegetales citaremos los siguientes: Acantea, damiana, nuez de kola, etc. Todos ellos son tónicos del sistema nervioso; mejoran la nutrición y combaten los estados neurasténicos y depresivos. Pueden darse aisladamente o mezclados.

Una receta recomendable es la siguiente: Tintura de acantea, de damiana y de nuez de kola, a partes iguales, de 10 a 12 gotas al día.

Los casos de debilidad leve, que no llega a ser impotencia, mejoran algunas veces con la nuez de kola, si es auténtica y de calidad. Las nueces de kola frescas y tiernas son más eficaces que las secas.

MEDIOS AUXILIARES PARA MEJORAR LA POTENCIA

Los medios auxiliares que vamos a explicar no son indispensables cuando se hace un tratamiento natural completo.

Son dos grupos principales:

1.º Hormonas.

2.º Electricidad.

No en todos los casos son útiles, sino solamente en algunos especiales. El médico, después del debido examen, puede indicar su uso.

Entre los extractos de las glándulas, se han empleado los de todas las glándulas, según donde se creía que estaba la causa de la impotencia. Como es lógico, las que más se utilizan son las hormonas testiculares, y modernamente en ciertos casos de impotencia también parece que obra favorablemente la hormona del ovario de la mujer (foliculina). Para más detalles véase nuestra obra «Fuente de Juventud. Hormonas-Elixires de vida».

La electricidad puede dar en algunos casos buenos resultados, pero en la gran mayoría de estos casos es preferible la cura de sol, el Baño vital y demás procedimientos naturales, aplicados de un modo metódico y adecuado.

Se ha empleado la electricidad de muchos modos (diatermia, ondas cortas, corrientes farádicas, rayos X, etc.) con algún resultado pasajero, pero, en general, tiene el peligro de que puede perjudicar la producción de zoospermos, pudiendo dejar al hombre estéril. Además, es ineficaz cuando el centro de erección está agotado o muy perturbado.

TRATAMIENTO MENTAL Y EMOCIONAL

Ya vimos, al explicar las causas de la impotencia, que en gran número de casos era debida a causas psíquicas, y aun las veces que la impotencia es producida por causas puramente corporales, la persona que la padece se ve influída frecuentemente por las ideas perturbadoras que la sensación de esta impotencia le produce y que quedan grabadas en su consciente y subconsciente, dando lugar a impotencias mixtas, que son las más frecuentes.

Por eso el tratamiento psíquico es indispensable en todo tratamiento de la impotencia, sea ésta producida por la causa que fuere. Ya hemos dicho repetidas veces que es imposible desligar totalmente el cuerpo y la parte mental y emocional del hombre, ya que ambas se complementan e influyen mutuamente y de un modo constante.

Además, sea cual fuere la causa de la impotencia, ésta es influída beneficiosamente por el tratamiento psíquico, porque al durar aquélla cierto tiempo, siempre produce diversos trastornos nerviosos o anormalidades del carácter, o incluso puede llegar a producir lo que se llama *neurastenia sexual.*

Precisamente por todo esto nosotros tratamos al hombre como una unidad de conjunto, procurando fortalecer y sanar a la vez su parte corporal y su parte mental y emocional.

La impotencia por causas psíquicas (o sea no corporales) es siempre debida a diversas ideas perturbadoras y complejos perjudiciales. Si la persona llega a conocer debidamente estas ideas como perturbadoras, podrá evitarlas y eliminarlas, para lo cual se verá ayudada por el conocimiento de la teoría de las ideas perturbadoras, que hemos expuesto en nuestra obra «Carácter y Personalidad».

En primer lugar, la persona que padece impotencia habrá de seguir con ánimo el tratamiento gene-

ral que recomendamos, pues con ello se consiguen tres cosas: se refuerza y rejuvenece considerablemente el cuerpo; se obtiene optimismo y confianza en algo real y verdadero, y, por fin, sirve de ejercicio de voluntad para poder librarse mejor de las ideas perturbadoras que han conducido a la impotencia psíquica o que han nacido por una impotencia corporal o funcional.

Durante este período de tratamiento, mientras dura la cura de reposo de las funciones de procreación, la persona debe abstenerse de probar si ya se siente capaz de realizar el acto con buena potencia, ya que, estando todavía en camino de curación, podrían ser los resultados sólo medianos, y entonces existe el peligro de dejarse vencer por el desánimo o bien perder la confianza en el tratamiento.

Por esto se deberá seguir el tratamiento hasta sentir los efectos curativos, sin hacer pruebas ni tentativas forzosas. Cuando la curación sea completa, se manifestará por el deseo natural de la unión y se llegará a ella con la potencia normal y natural.

Como al hablar de las causas psíquicas de la impotencia hacíamos en ella varios grupos, vamos ahora a explicar el tratamiento especial para cada uno de los casos de impotencia psíquica más frecuentes.

Tratamiento de la impotencia psíquica pura o esencial. — En primer lugar, se seguirá el tratamiento general del cuerpo que hemos dado para todas las impotencias. Ya vimos que esta clase de impotencia es producida porque actúan sobre la persona diversas ideas perturbadoras y complejos de inferioridad, inhibición, etc. A veces estas ideas han entrado en el subconsciente de la persona sin que ésta las haya reconocido como tales, en épocas a veces muy lejanas, y en el subconsciente se han transformado o asociado con otras, formando complejos

diversos que actúan con fuerza modificando y perjudicando la personalidad y el carácter de la persona.

Y no se crea que son sólo los complejos de inferioridad o inhibición los que pueden producir impotencia. Puede darse el caso de que también un complejo de superioridad, de sobrevaloración propia frente a la mujer, la produzca, porque, inconscientemente y sin darse cuenta la persona, se coloca en un pedestal del que su complejo no le deja descender para igualarse a las demás personas y, al sentirse superior a su esposa en muchos aspectos, ésta no le atrae lo bastante. De un modo semejante a cómo un hombre culto y delicado se puede sentir impotente por aversión y falta de afinidad ante una mujer sucia y grosera (lo que puede ser natural), a los que padecen estos complejos de superioridad les sucede lo mismo frente a la mujer normal, porque la consideran por debajo de su personalidad.

En nuestra obra ya mencionada anteriormente, «Carácter y Personalidad», explicamos la manera de conocer y eliminar los diversos complejos de inhibición, inferioridad, compulsión, superioridad, etc., que pueden conducir al hombre a padecer una impotencia psíquica e incluso dificultar el matrimonio.

En el aspecto práctico, recomendamos efectuar el acto de improviso: sin guardar método ni calendario para ello, olvidando, al llegar la unión, todo lo referente a sucesos o relaciones anteriores.

Al observar que entonces puede usar del matrimonio normalmente, nacerá en la persona la confianza del primer éxito y ésta penetrará en su subconsciente como una idea fortaleciente que neutraliza las ideas perturbadoras que allí actuaban desfavorablemente.

Tratamiento de la impotencia psíquica causada por insensibilidad a los estímulos naturales. — Como

en todos los casos, se seguirá el tratamiento general. Ya explicamos, al hablar de las causas, cuáles eran las que producían esta clase de impotencia psíquica.

En esencia, pues, lo más importante es que la persona se libre, en primer lugar, de las ideas perturbadoras que la impulsaron en su día a ciertas desviaciones o perversiones, y una vez libre de ellas, así como de los trastornos nerviosos que estas ideas perturbadoras podían producir en él, volver a enfocar los problemas del uso del matrimonio desde un punto de vista nuevo, normal y natural.

En estos casos, en realidad la impotencia no existía más que en la imaginación de la persona, y al librarse ésta de las ideas perturbadoras, se da cuenta de que era erróneo cuanto pensaba en este aspecto, sintiéndose normalmente potente.

Cuando la desviación natural de los estímulos es debida a ideas perturbadoras de preocupaciones o de factores materiales, habrá que averiguar, en primer lugar, cuáles son estas ideas perturbadoras, ya que a veces, a pesar de actuar fuertemente, la persona las ignora; una vez conocidas, hay que neutralizarlas por medio de distracciones sanas y de ideas fortalecientes.

Tratamiento de la impotencia producida por agotamiento psíquico. — Al hablar de las causas ya explicamos en qué consistía el agotamiento psíquico. Para su curación se seguirá, en primer lugar, el tratamiento general que damos para todas las clases de impotencia, con lo que se fortalecerá el cuerpo y los nervios.

Se procurará que el trabajo mental no sea excesivo, dando la debida importancia a los ejercicios y deportes para mantener el equilibrio necesario entre el cuerpo y la parte mental y emocional. Se procurará un sueño profundo y reparador que regenere las funciones cerebrales. Este punto es tan importante que lo hemos tratado extensamente en nuestra obra «Insomnio», donde damos un tratamiento curativo radical para todos los casos de falta de sueño.

Cuando el agotamiento mental sea muy grande, el tratamiento habrá de ser dirigido por un especialista competente en estos asuntos.

Puede darse el caso de que exista agotamiento y a pesar de ello se conserven los deseos más o menos, pero, en cambio, los centros nerviosos no respondan debidamente.

En el caso del impotente por agotamiento mental, estímulos que a otra persona le bastarían, a él le dejan indiferente. Por esto es de gran importancia, en el tratamiento, la cura de reposo y el tramiento general para recuperar la sensibilidad normal y natural.

Tratamiento de la impotencia producida por trastornos nerviosos (histerismo, neurastenia, etc.). — En primer lugar se seguirá el tratamiento general, pero, desde luego, es indispensable curar, por el tratamiento apropiado, el trastorno nervioso, histerismo, neurastenia, neurosis, etcétera, de tal modo que no sólo se trate debidamente el cuerpo y los nervios, sino que, además, se haga una verdadera cura del carácter y de la personalidad, con la cual se libre la persona de las ideas perturbadoras que eran la causa fundamental de sus trastornos.

Este tratamiento integral y verdaderamente curativo de todos estos trastornos nerviosos, lo explicamos ampliamente, y a la luz de los más recientes conocimientos de las diversas ciencias, en nuestras obras «Nervios» y «Carácter y Personalidad», en las que tratamos de los problemas relacionados con la parte psíquica del hombre.

COMO DISMINUIR LA EXCITACION Y LOS DESEOS INOPORTUNOS

Antes de exponer la manera de disminuir los deseos, vamos a explicar algo de su origen.

En muchos animales, este deseo, que es inconsciente, sólo existe en determinadas épocas, que son las más aptas para la fecundación, pasadas las cuales entran en una calma relativa o absoluta.

En cambio el hombre, debido a lo artificial y malsano de la vida moderna, está casi constantemente sujeto a influencias del ambiente que exaltan su imaginación en este sentido: por ejemplo, las modas en el vestir de la mujer, los espectáculos, lecturas, conversaciones, etc., influencias tan corrientes hoy, sobre todo en las ciudades. Son muchas las personas que durante toda su vida sostienen una lucha contra estos estímulos, mientras otras, a pesar de ceder a menudo a ellos, nunca llegan a satisfacerlos o calmarlos plenamente. Ya hemos dicho en otro lugar que la satisfacción absoluta no se puede encontrar en la parte física, sino que hay que buscarla en las esferas superiores del amor, donde los deseos materiales se transforman en otros menos imperiosos y nobles.

Al hablar de suprimir los deseos inoportunos, no nos referimos al natural instinto de la procreación dentro del matrimonio, que siempre ha de ser respetado, sino a los casos en que sea necesaria una cura de reposo, ya sea por impotencia o por enfermedades de la mujer, o en los solteros. Es decir, que los consejos que daremos en este capítulo sirven para ayudar a guardar la continencia cuando ésta sea necesaria o conveniente por el motivo que fuere.

En otro capítulo hemos explicado el origen de las excitaciones que pueden producir la erección.

Pero aquí lo repetiremos brevemente, para que se comprenda mejor esta parte del tratamiento.

Las excitaciones pueden provenir del cuerpo y de la parte mental y emocional. Como ejemplo de excitaciones corporales tenemos las que nacen de la plenitud de las glándulas sexuales (testículos, próstata, vesículas, etcétera).

En la intensidad de las excitaciones influye poderosamente la clase de alimentación. Experimentos de toda garantía han demostrado, sin dejar lugar a dudas, que con la alimentación corriente, rica en carnes y manjares excitantes, se producen estímulos más fuertes y frecuentes de lo normal. En cambio, con una alimentación natural, los deseos son normales.

También algunas bebidas son excitantes, por ejemplo, el vino y los licores. Ya vimos anteriormente que el alcohol aumenta los deseos, pero disminuye la potencia.

Otro factor que frecuentemente es causa de excitaciones anormales, y al que muchas veces no se le da la debida importancia, es el estreñimiento. Normalmente hay que evacuar una o dos veces al día, y esto pocas personas lo hacen. O sea que el estreñimiento es frecuente, aunque sea ligero e ignorado del que lo padece. El semen se almacena en las vesículas seminales, que están situadas entre la vejiga de la orina y el intestino recto. Al haber estreñimiento, el recto está lleno y hace presión sobre los plexos nerviosos y sobre las vesículas, provocando una excitación más o menos considerable.

Por otra parte la vejiga, si está demasiado llena, como ocurre durante la noche después de una cena abundante en comidas y bebidas, tembién hace presión sobre las vesículas, produciendo excitaciones.

Las personas que con frecuencia tienen sueños excitantes y erecciones, o incluso derrames de semen (poluciones) durante la noche, deben curar su

estreñimiento, si lo padecen, aunque sea ligero. Evacuarán el intestino y la vejiga antes de acostarse, y la cena será ligera y sin muchos líquidos.

El régimen alimenticio que aconsejamos para disminuir los deseos inoportunos es el mismo que recomendamos para el tratamiento de la impotencia. Se comprende, teniendo en cuenta que la alimentación natural disminuye la sobreexcitación anormal, a la vez que nutre, regenera y rejuvenece el cuerpo, curando la impotencia. O sea que con un régimen natural se consigue menor excitación y mayor potencia. Y al revés: con una alimentación antinatural, mayor excitación y menor potencia, con agotamiento antes de tiempo.

La impotencia, con frecuencia se acompaña de excitaciones anormales y a destiempo, aunque falte la erección. Por otra parte, las excitaciones excesivas conducen a la larga a la impotencia. Es por esto que al curar una cosa mejora la otra, y que el mismo régimen alimenticio sirve para disminuir los deseos excesivos y para curar la impotencia.

Ahora vamos a explicar las causas psíquicas de excitación sexual. Estas causas son muy importantes. Pueden ser recuerdos del pasado, que quedan almacenados en el subconsciente, de donde surgen en momentos posteriores de la vida, o pueden ser sensaciones que entran por los sentidos (vista, oído, tacto, etc.).

El modo de ser de una persona depende en gran manera de las ideas e imágenes con que su mente se ha nutrido a través de los años, de un modo parecido a como el cuerpo se forma con las substancias alimenticias asimiladas. Numerosos trastornos nerviosos y emocionales son debidos a ideas perturbadoras y malsanas que han entrado en el subconsciente de la persona, intoxicando su imaginación y debilitando su voluntad. El que no quiera ser esclavo de las excitaciones anormales deberá evitar

en lo posible los estímulos eróticos, ya provengan del exterior o del interior. Sólo así conseguirá evitar los deseos inoportunos.

Así como el cuerpo, para cumplir a la perfección todas sus funciones, necesita cierto número de estímulos naturales, como son las substancias alimenticias, las vitaminas, el aire, el sol, el agua, el ejercicio físico, etcétera, del mismo modo la parte mental y emocional del hombre necesita también sus estímulos, que son las distracciones sanas y agradables que ayudan a evitar las ideas perturbadoras. Además, debe existir una fe superior llena de valores morales que sirva de freno a las diversas ideas perturbadoras de esta clase. Como la voluntad por sí sola no siempre es bastante fuerte, hace falta encontrar suficientes satisfacciones sanas que compensen de la abstinencia a que uno se ha sometido.

Este es uno de los caminos más recomendables para huir de las excitaciones excesivas que invaden al mundo de nuestro tiempo. No hay que olvidar que las energías de este tipo sólo resultan sanas y beneficiosas cuando encuentran su cristalización en el amor conyugal, mientras que conducen a perjuicios cuando fluyen por el camino de la pasión insana y de la sobreexcitación sexual, pudiendo llegar a ser insaciables como la mayoría de las pasiones.

Está bien comprobado que las pasiones, cuanto más se satisfacen, más perturban la paz y tranquilidad del espíritu. Todo lo contrario sucede con las distracciones y aficiones sanas: cuanto más se las cultiva, más experimenta uno sus beneficios.

También es eficaz en este sentido procurarse la amistad de personas buenas y de talento, en la relación de las cuales se encuentra consejo y apoyo.

Se han usado algunos remedios, que podríamos llamar auxiliares, para disminuir las excitaciones. Los mencionamos, aunque no vemos ventaja en

su uso, ya que únicamente con los tratamientos naturales adecuados al caso se consiguen los verdaderos resultados deseados.

Uno de ellos es el alcanfor, que se usa de preferencia de la siguiente forma : se pone dentro de una bolsita una pequeña cantidad de alcanfor y esta bolsita se sujeta a la ropa, cerca de los órganos genitales.

Ciertos medicamentos a base de opio, tampoco los recomendamos por los muchos inconvenientes que presentan.

El ejercicio en general y todos los deportes, además de constituir un medio de acrecentar la salud, sirven para disminuir los deseos inoportunos.

EJEMPLO DE UN PLAN CURATIVO

La pauta general a seguir por un enfermo de impotencia, deducida de todo lo que hemos explicado, será la siguiente :

1.º Cura de reposo.
2.º Fortalecimiento corporal.
3.º Fortalecimiento psíquico.
4.º Vuelta gradual a la actividad normal.

Una vez terminada la cura de reposo, la alimentación se aumenta ligeramente, tomando más cantidad de albúminas : por ejemplo, se aumenta la cantidad de huevos, de habas secas, etc., con lo cual se nota prontamente la influencia beneficiosa en aquellas impotencias que ya están curadas o en vías de curación.

Una ligera sobrealimentación favorece la potencia, pero esto es más aplicable a personas relativamente jóvenes y sin enfermedades, en las cuales los resultados son superiores, aunque pasajeros.

Además de tomar más cantidad de los alimentos

que hemos indicado como favorecedores de la potencia, se utilizarán los demás recursos citados y, eventualmente, se podrán usar los reconstituyentes y tónicos generales, sobre todo en personas de edad, aunque esto sólo cuando sea indicado por el médico.

En cuanto a la duración de la cura de reposo, no se puede determinar, ya que varía de unos casos a otros, y la misma persona notará el período en que debe acabar el reposo, entrando en actividad.

Hay que advertir que este paso del reposo a la actividad, se ha de hacer de un modo suave y poco a poco.

REMEDIOS CONTRA LA IMPOTENCIA

Desde antiguo se han usado diversas substancias y medios con el fin de combatir la impotencia.

Más adelante daremos una explicación crítica de estos estimulantes artificiales desde el punto de vista de la ciencia moderna, con el fin de evitar los errores y perjuicios a que su uso puede dar lugar.

En cada época y en cada país, se han usado diversos medios. No obstante, la Medicina ha ido aclarando conceptos equivocados y han dejado de emplearse muchas drogas y muchos procedimientos por malsanos, perjudiciales e inmorales, ya que no se utilizaban siempre para conseguir la procreación, que es el fin natural del acto, sino solamente con distintos fines.

A estos productos, drogas y procedimientos, se les ha llamado *afrodisíacos,* palabra que proviene del griego, por ser Venus Afrodita la diosa del amor entre los griegos. También se les ha llamado erotizantes, palabra que proviene de *Eros,* o Dios del amor.

Para su explicación vamos a dividirlos en varios grupos :

1.º Los que se usan como excitantes para au-

mentar el deseo exclusivamente, y que son perjudiciales.

2.º Los que usa la Medicina corrientemente en los casos en que al hombre, pudiendo procrear, le falta la debida erección.

3.º Los que refuerzan el estado de vigor y fortaleza del cuerpo y del sistema nervioso en general.

GRUPO I. — EXCITANTES ARTIFICIALES QUE SON PERJUDICIALES

Los inconvenientes mayores de todos estos productos son los siguientes:

1.º Muchos de ellos son venenosos y, por tanto, perjudican más o menos la salud.

2.º En los casos en que la impotencia depende de causas difíciles de vencer y que sólo se curan con un tratamiento integral, como el que hemos expuesto, estas drogas tienen poca o ninguna eficacia y, desde luego, nunca curan por completo. Podríamos llamarlos remedios, porque aunque a veces pueden remediar, nunca llegan a curar.

3.º Cuando llegan a producir algún efecto, como éste es pasajero, obliga a tomarlos a menudo y en mayores dosis, con lo que se llega a agotar los centros nerviosos, ya que se les fuerza a un trabajo excesivo por medio de excitaciones que obligan a sacar energías de las reservas, pero sin fortalecer los nervios de un modo real.

Si comparamos los excitantes artificiales con los tratamientos naturales, veremos la gran diferencia que existe en su modo de acción, puesto que los excitantes artificiales excitan por poco tiempo y luego deprimen, y en cambio, los tratamientos naturales regeneran y devuelven el funcionamiento normal, debilitado o perdido por diversas causas. Por eso nuestro tratamiento no produce el alivio

pasajero, sino que procura curar radical y definitivamente al enfermo.

A continuación vamos a hacer una crítica de las principales drogas que han sido más usadas, para que el lector las conozca y sepa los peligros que encierran.

Escarabeo (de los egipcios). — Es una substancia sacada de un escarabajo al que se le atribuían propiedades excitantes.

Cantáridas. — Producto obtenido desecando y pulverizando un insecto de color verde dorado parecido a una mosca. También se le llama *mosca de Milán*. Tiene una substancia llamada *cantaridina*, que, aplicada sobre la piel, produce enrojecimiento y vejigas. Tomada al interior, produce irritación de todo el aparato urinario, ya que se elimina por la orina.

El polvo de cantárida se mezclaba con harina, almidón, etc., y se tomaba en pequeñas cantidades.

La erección que produce es debida a la irritación de la uretra, que, por reflejo nervioso, provoca estímulos en el centro de la erección; pero aun así, si existe lesión en éste no se produce la erección correspondiente. Su uso estuvo muy extendido en siglos pasados.

Las cantáridas no se deben utilizar en ningún caso, ya que es un producto muy venenoso y, según la sensibilidad de la persona, puede producirle trastornos graves, como hemorragias, etc., e incluso, cuando por equivocación se toma en mayor cantidad, muerte por envenenamiento.

Cáñamo indio. — Es una variedad del cáñamo común, cultivada en países orientales, y de la que se extrae la droga llamada «hachis». En la antigüedad se le dió gran importancia como afrodisíaco, pero no sólo para favorecer la erección, sino tam-

bién, y principalmente, para aumentar el deseo y el impulso sexual (líbido).

Algunos han afirmado que no ocasiona perjuicios al organismo, pero lo cierto es que puede producir excitación de la imaginación o alucinaciones, sueño intempestivo y anormal, etc. Usado diariamente, al cabo de diez o doce años produce la demencia.

Su inconveniente mayor es que el cuerpo se puede habituar a él y requerir cada vez cantidades mayores, hasta convertirse su uso en una toxicomanía.

Mandrágora. — Es un vegetal del grupo del beleño, adormideras, etc., que se ha empleado en la Edad Media y principios de la Edad Moderna. Por haber ocasionado su uso algunos accidentes, y debido al desarrollo de la cultura médica, hoy no se emplea en absoluto, a pesar de que tuvo una época de mucha fama.

Muiropuama. — Es un árbol cuya corteza, pulverizada, se emplea para estimular la erección. Sus efectos son parecidos a los de la yohimbina.

Cubeba. — Arbusto de Java y Sumatra. Fruto pardo. Es diurética e irritante de las vías urinarias. Puede producir erupciones en la piel.

GRUPO II. — EXCITANTES EMPLEADOS POR LA MEDICINA

Este grupo comprende las substancias destinadas a producir erección e impulsos, es decir, a combatir la debilidad e impotencia. No son tan tóxicas como las del grupo anterior.

Se deben emplear solamente por indicación del médico y siempre que su finalidad sea exclusivamente la de facilitar la procreación; por ejemplo, cuando el semen contenga todavía zoospermos vivos.

No obstante, no pasan de ser unos tónicos para

verificar el acto en un momento determinado, pero no se consigue con ellos que los órganos genitales se regeneren. Por esto en los casos en que el tratamiento integral de la Medicina natural no logre curar la impotencia, estas drogas no tendrán gran resultado y, por consiguiente, sólo podrán ser de efectos pasajeros.

Este grupo abarca entre otros los siguientes medicamentos :

Yohimbina. — Es una substancia que se extrae de un árbol llamado yohimbe, que crece en Africa. Su uso comenzó por los negros; luego algunos viajeros introdujéronla en Europa, donde ha sido estudiada por los científicos.

Es eficaz, precisamente en las debilidades más frecuentes, que son las debidas a excesivo desgaste, a «coitus interruptus», a envejecimiento prematuro, a neurastenia sexual, y, en general, en todas aquellas impotencias cuya causa no es mental o psíquica.

Desde el punto de vista de la Medicina natural, la yohimbina no es un verdadero agente curativo, puesto que sus efectos, aunque son muy rápidos, son sólo momentáneos, lo que obliga a renovar la dosis. Por lo tanto, no es un medicamento curativo, pero se usa en algunos casos, ya que puede mejorar la potencia para el momento del acto, para que así pueda fecundar el marido que, teniendo zoospermos vivos, no tuviera erección o fuese ésta demasiado débil.

Está contraindicada la yohimbina en las personas que tienen trastornos del corazón o circulatorios, o bien presión alterada de la sangre.

Existen en el comercio preparados de yohimbina, cuya dosificación es más exacta que la que podría hacerse empleando la droga suelta. El sobrepasar la dosis es peligroso, por ser una droga venenosa.

Estricnina. — Es muy venenosa, por lo que son peligrosísimos los accidentes que puede ocasionar

si se sobrepasa la dosis. Es un fuerte excitante de los centros nerviosos de la médula y, por consiguiente, también del centro de erección. Sólo es eficaz cuando no existe ninguna lesión, sino sólo debilidad o neurastenia. Es muy usada en Medicina, pues tonifica el organismo y aumenta el apetito. Es mejor substituirla por la tintura de nuez vómica, que es más manejable.

Arsénico.—Es una droga empleada por la Medicina como reconstituyente del cuerpo en general y estimulante del apetito. También es tóxica.

GRUPO III.—RECONSTITUYENTES GENERALES

Son medicamentos empleados por la Medicina y que se toman con la finalidad de aumentar las capacidades y energías del organismo en general, con lo que favorecen también el aumento de la potencia. No actúan directamente sobre el aparato genital, sino que se toman para estimular las funciones generales de la digestión, circulación, sistema nervioso, etc., y con ello lograr, indirectamente, alguna influencia favorable sobre los órganos de la procreación.

Fósforo.—Es un reconstituyente general que actúa sobre todo el sistema nervioso y el cerebro. Los preparados antiguos eran drogas muy tóxicas, pero modernamente se emplean fosfatos que no son tóxicos.

De todos modos, la mejor manera de dar al organismo gran cantidad de fósforo es por medio de una alimentación natural en la que predominen los vegetales crudos, los cuales, además de poseerlo en cantidad, contienen gran riqueza de otros minerales (hierro, etc.) y vitaminas, necesarias éstas para el perfecto aprovechamiento del fósforo por el organismo. Hoy sabemos que la cura solar favorece el aprovechamiento del fósforo y la cal en el cuerpo.

Glicerofosfatos.—Se emplean generalmente en personas decaídas en su estado general por diversos motivos. No son tóxicos ni peligrosos y dan algunos resultados en la impotencia, cuando no existe lesión ni agotamiento de los centros nerviosos.

También se suelen asociar a las vitaminas y a la nuez de kola, que es otro reconstituyente parecido.

Cacodilatos.—Son drogas empleadas por la Medicina como tónicos del organismo en general, para curar las impotencias debidas a debilidades generales del organismo. Sólo se usan por receta médica, ya que pueden dar accidentes tóxicos al sobrepasar la dosis. Pero los casos de impotencia que se ven mejorados por estos medicamentos, lo son mucho más por el tratamiento integral que damos en nuestra obra, ya que éste consigue, no sólo la curación de la impotencia, sino, además, el fortalecimiento general de todo el cuerpo, y es una verdadera cura de rejuvenecimiento.

PLANTAS MEDICINALES QUE FAVORECEN LA POTENCIA

Además de las plantas que dimos como curativas de la impotencia, citaremos aquí otras que también favorecen la curación.

Damiana.—Es una planta que crece en América Central y Méjico, de gusto amargo. Es estimulante de un modo parecido a la coca. Su acción fundamental es la de ser un buen tónico nervioso, siendo una planta útil y la de efectos más comproba-

dos en la debilidad sexual. Se usa el extracto flúido o bien la tintura y es inofensiva en absoluto.

Panaxquin quefolius (P. Ginseng).—Raíz semejante a la de la zanahoria. Tiene medio metro de altura. En el Japón, China y Corea se usa como tónico genital, y tienen mucha fe en ella.

Se le llama también en China *la reina de las plantas,* por sus propiedades de rejuvenecer, fortalecer y alargar la vida.

El precio, en dichos países, varía según la forma de la raíz. Si tiene la forma deseada, se llega a pagar por ella la elevada cantidad de una libra esterlina. Tiene fama de prolongar la vida. Para usarla, se limpia la raíz de las raicillas y se escalda, secándola después muy bien.

La raíz, al escaldarla, se hace casi transparente.

Enula campana.—Es una planta que llega a alcanzar metro y medio de altura. La raíz, que se emplea sólo desecada, al masticarla desprende un olor fuerte y penetrante. Está indicada en muchas enfermedades. Su influencia sobre la potencia es ligera, y en algunas personas parece no actuar.

Lampazo.—Esta planta, que crece espontáneamente en los terrenos incultos, si se cultiva se desarrolla con gran facilidad. Está indicada en muchísimas enfermedades.

Debe usarse fresca, y si no es posible de esta manera, es mejor usarla en forma de extracto. En el Japón fué usada como tónico genital, hervida la raíz y mezclada con otras verduras.

Menta.—Esta planta se hace notar por la grata fragancia que despide. Se emplean las hojas, a ser posible frescas, y si han de emplearse desecadas conviene coger las más olorosas.

Está indicada en muchas enfermedades y, además, en grado ligero, favorece la potencia.

Perejil.—Esta planta tiene la propiedad de ser un aperitivo estimulante y contribuye a mejorar la impotencia en los casos leves. La manera más práctica de emplear el perejil con fines medicinales es en ensalada, mezclando la planta tierna y cruda en la debida proporción con hortalizas adecuadas, y sin tomar demasiada cantidad, ya que en cantidad mayor irrita. Es diurética y contiene vitamina D completa.

Vainilla.—Se la suele encontrar en diversos preparados que tienen por objeto despertar la pereza de los órganos viriles.

Cacao.—Goza desde hace tiempo de gran fama como estimulante de las personas agotadas, acción que tanto puede ser debida a sus principios activos, que favorecen la circulación de la sangre en el bajo vientre, como a la cantidad de substancias nutritivas que contiene.

Canela.—Como el cacao, sus propiedades afrodisíacas han gozado de gran fama y está indicada en la debilidad sexual. Es de bastante eficacia como tónico de la potencia y es inofensiva si no se abusa de ella. Su eficacia es bastante mayor por vía respiratoria que por la digestiva.

Angélica.—Planta que alcanza una altura de metro y medio. Se emplean las raíces lavadas y secadas rápidamente. Indicada contra la debilidad sexual y para aumentar la potencia.

Coclearia.—También indicada contra la impotencia. Es un buen purificador de la sangre. Se emplean las hojas y raíces; éstas, sobre todo, son muy apreciadas.

Otros vegetales que, aunque no tienen un efecto directo sobre la potencia, pueden influirla mejorando otras funciones del cuerpo, son los siguientes:

ajos, alcachofas, apio, berros, cardos, cebollas, diente de león, espárragos, espliego, genciana, habas, higos secos, hinojo, hisopo, incienso, laurel, mejorana, nabos, nueces, tomillo, trufas y setas, por sus vitaminas, minerales, hormonas sintetizadas por el vegetal, etc.

Condimentos estimulantes. — Hay varios condimentos utilizados en la alimentación corriente que se consideran como estimulantes del sexo. Estos son, entre otros, la pimienta, el pimentón, el azafrán, los clavos, la nuez moscada, la mostaza, etc., además de la vainilla y canela, ya citadas anteriormente.

Probablemente la acción excitante que ejercen estos condimentos se debe a que contienen substancias aromáticas irritantes, que al ser eliminadas del cuerpo por la orina, irritan la uretra, excitando las terminaciones nerviosas sensitivas, o bien a varias acciones nerviosas. Además, la mayoría de estos condimentos no son aconsejados por la Medicina natural, que precisamente ha llegado a la conclusión de que estos condimentos pueden ser la causa de diversas enfermedades, y aconseja substituir estos condimentos excitantes por otros naturales, sanos y agradables, como el ajo, la cebolla, jugo de limón, hinojo, hisopo, orégano, hierbabuena, etc. Asimismo los condimentos excitantes tienen varios inconvenientes, porque irritan el aparato digestivo, exageran el apetito tomados con exceso, irritando el riñón, y algunos de ellos, como la pimienta, el pimentón y la mostaza, dañan el hígado.

Es muy importante saber que las acciones de muchas substancias, en especial drogas, sobre el aparato genital y sobre la potencia, varían extraordinariamente de unas personas a otras. En algunas personas actúan fuertemente y en otras apenas se notan sus efectos. Esta peculiaridad de reacción

se explica por ser tan complejos y diversos los factores de la potencia propia de cada persona. Con la acción del alcohol ocurre algo parecido, pues mientras hay quien resiste grandes cantidades sin notar perturbaciones aparentes, otros con poca cantidad sufren trastornos más o menos importantes.

LOS SECRETOS DE LA HERENCIA, REVELADOS

Varias veces hemos hablado en esta obra del factor *herencia* y de su importancia en la impotencia. Creemos tan importante este tema, que vamos a poner a disposición del lector los últimos descubrimientos de la Ciencia a este respecto.

Muchas personas pasan por la vida sin darse cuenta de las maravillas que nos ofrece la Naturaleza. Unas, porque carecen del poder de la observación. Otras, porque se dejan llevar del ajetreo de la vida moderna, que apenas deja tiempo para pensar en las cosas que se refieren al propio ser humano y a su salud.

Pues bien, entre las maravillas de la Naturaleza está la herencia, cuya manifestación más visible es el parecido de la mayoría de los hijos a sus padres.

Posiblemente algún lector dirá: «Todos sabemos que los hijos se parecen a sus padres». Pero si ese mismo lector se pregunta: «¿Por qué? ¿Y por qué los hijos se parecen unas veces más al padre y otras a la madre, o bien se parecen más a los abuelos que a los padres?», casi seguramente que no sabrá qué responder. Y éstas son preguntas elementales, pues las hay más complicadas, como por ejemplo: «¿Por qué se heredan ciertas capacidades o facultades y otras se pierden? ¿Por qué se nace niño o niña?», etc.

Antes de descubrirse las leyes de la herencia, abundaban las creencias erróneas en este terreno,

algunas de las cuales todavía se conservan hoy día entre ciertas personas. Por ejemplo, aun se habla de los clásicos *antojos,* aunque la Ciencia ha demostrado lo falso de esta creencia. No hace muchos años, las mujeres embarazadas de ciertos países pasaban horas contemplando la pintura de alguna Madona clásica, con la esperanza de que esta contemplación estética influiría sobre la futura belleza de su hijo.

De todos modos, no son de extrañar estos errores, cuando la misma Ciencia ha tardado siglos en encontrar explicaciones satisfactorias al mecanismo de la herencia.

Sin embargo, hoy día, con métodos muy complicados y perfeccionados, entre ellos el microscopio electrónico, se han puesto en claro muchos misterios que rodeaban a la herencia.

La base de los descubrimientos científicos sobre la herencia se debe al monje e investigador austríaco Mendel. No vamos a explicar las leyes de Mendel, que son muy complicadas. Pero sí expondremos sus conclusiones prácticas aplicables al ser humano.

Ya hace mucho tiempo que se sabe que el nuevo ser se forma por la unión de un zoospermo y un óvulo. Ya se supone, en consecuencia, que los caracteres hereditarios deberían transmitirse por estas células. Pero, ¿de qué modo?

Ya sabemos que la célula es el ser vivo más pequeño que existe, y que el cuerpo humano está formado por millones de células unidas unas a otras: algo así como los ladrillos que componen un rascacielos, pero todavía en mayor número. Imaginemos ahora que tuviésemos la facultad maravillosa de hacernos tan pequeños que pudiésemos entrar dentro de una célula de las que componen el cuerpo humano. Y vamos a explicar lo que iríamos viendo en ella. Una vez dentro de la célula, tendríamos que nadar en el líquido que la llena por completo. Al

nadar tendríamos que ir sorteando diversos obstáculos que flotan en este líquido, hasta llegar al corazón de la célula. Este se nos presentaría como una isla (es el llamado núcleo de la célula). Si la curiosidad nos llevase a penetrar en este núcleo, quedaríamos aprisionados entre las mallas de una delicada red, bañada también por espeso líquido.

Toda célula crece hasta un límite determinado, después del cual se divide en dos células hijas. Supongamos que penetramos en una célula próxima a dividirse. Veríamos cómo las paredes del núcleo empiezan a romperse, y cómo los filamentos de la red formaban un pequeño ovillo. Más tarde este ovillo se rompería en pedazos, cada uno de los cuales se doblaría tomando la forma de una letra V. A estos bastoncitos doblados en forma de V es a lo que se llama *cromosomas*. Si mirásemos más de cerca estas V veríamos que están formadas por muchas bolitas unidas unas a otras en fila. Estas bolitas se llaman *genes*. Y ahora viene lo más importante: es precisamente en estas bolitas donde van condensados los caracteres hereditarios.

Continuando la célula su división, veríamos que cada horquilla o V se divide a lo largo en dos V muy delgadas. Por lo tanto, queda un número doble de V. Cada mitad de las V se dirige a un extremo de la célula, la cual entonces se divide en dos células hijas. De este modo, cada una de las células hijas tiene el mismo número de V que la célula madre. Igualmente, el número de V o cromosomas es siempre el mismo en todas las células que componen cada ser vivo. En el caso del ser humano este número es de 48.

Del modo que hemos explicado se dividen las células para permitir el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, que se hace al ir aumentando el número de células que lo forman.

Ahora volvemos al problema de la herencia. ¿Qué

ocurre al unirse el zoospermo del hombre con el óvulo de la mujer para formar el nuevo ser? ¿Tiene el nuevo ser doble número de cromosomas que cada uno de sus padres? No: el número de cromosomas es siempre de 48 en el ser humano. ¿Cómo sucede esto? Es que el zoospermo, igual que el óvulo, sólo tiene 24 cromosomas, porque durante su formación ha expulsado la mitad de ellos. De este modo, al unirse el zoospermo y el óvulo, la célula resultante tiene otra vez 48 cromosomas.

Sabiendo que en los cromosomas de las células procreadoras están contenidos en esencia los defectos y las cualidades de los padres y antecesores, se comprende el mecanismo de transmisión de la herencia. Pero hay que saber que no todos los caracteres heredados se manifiestan luego en el hijo, ya que hay algunos caracteres más fuertes (dominantes) que otros.

Este mecanismo que hemos explicado, de transmisión de la herencia, es siempre el mismo, tanto para los caracteres de raza (negros, blancos, etc.), como de familia (altos o bajos, rubios o morenos, etc.) y también es el mismo que rige la herencia de las enfermedades (artritismo, diabetes, sordera, miopía, etc.). A veces, los caracteres se mezclan y los hijos tienen características intermedias entre el padre y la madre; por ejemplo: mulatos, hijos de negro y blanca. Pero hay rasgos que se heredan puros, ya sean éstos favorables o desfavorables; por ejemplo: el tener seis dedos en la mano; el tamaño y la forma de la nariz, o de la frente, o del mentón; el color de los ojos, etc.

Es muy importante saber que también se hereda la tendencia a padecer ciertas enfermedades, como la diabetes, la obesidad, el artritismo, los trastornos nerviosos, el histerismo, las enfermedades de las glándulas de secreción interna, tiroides, testículos, ovarios, etc. También se heredan las diferentes mo-

dalidades, buenas o malas, del carácter y del temperamento.

Pero nunca hay que olvidar, para evitar errores, que lo que generalmente se hereda, no son las cualidades o defectos en sí, sino más bien las inclinaciones o capacidades en potencia, es decir, la predisposición para desarrollar más tarde las buenas o malas cualidades, facultades o defectos, ya sean físicos, mentales o emocionales. Así, pues, nadie nace hecho un santo o un criminal, sino que lo que nace con él es la tendencia o facilidad para lo uno o lo otro, tendencia que puede luego, con los años, desarrollarse o ser frenada por diversas circunstancias.

Otro dato muy importante a tener en cuenta, es que la educación corporal y mental y el entrenamiento pueden modificar la herencia, ya sea en sentido favorable o desfavorable. Por ejemplo: un niño puede ser débil de músculos por herencia, y llegar a ser fuerte, gracias a la gimnasia y deportes practicados. Puede tener grandes capacidades mentales, y no pasar nunca de ser una medianía, por no haberlas desarrollado. Puede tener tendencia a cometer actos criminales, y no cometerlos nunca, gracias a la influencia de una buena educación que ha creado en él poderosos frenos morales.

En nuestro libro sobre la « Expresión del rostro », también explicamos que las tendencias heredadas pueden manifestarse o no en la vida, según el ambiente y la educación recibida. Para conocerse a sí mismo y a los demás, el conocimiento de la expresión del rostro es una excelente ayuda; en él se revelan muchas de las facultades, cualidades y defectos heredados, tanto del cuerpo como del alma. Por esto se puede conocer la personalidad y el carácter de una persona, en gran parte, por la observación de las formas y expresión de la cara, ojos, etcétera. La expresión del rostro también revela aspectos del pasado de la persona, o sea los caracteres adquiridos por la educación y la lucha por la vida.

Se ha dicho que hay quien nace con instintos criminales heredados. Esto en parte es cierto. Pero también hay criminales hijos de padres honrados y, al revés, hijos de criminales que son personas buenas y sociales.

Cada persona constituye un mundo muy complicado en el que intervienen multitud de tendencias e impulsos. Unos, visibles, y otros, escondidos. Unos, más o menos bajos, como pasiones malsanas, vicios, impulsos perversos, etc. Y también existen en todo ser humano otras tendencias e impulsos más espirituales y elevados, como los sentimientos éticos y morales, sentido del deber, de la justicia, de la compasión, de la fraternidad, etc. Y sucede a menudo que muchas de estas tendencias la misma persona no las conoce claramente, sino que son fruto de complejos que existen en su subconsciente y que, aunque desconocidos de la persona, en cualquier ocasión pueden surgir y hacerla cometer actos que no son normales en ella.

Por esto, independientemente de las tendencias heredadas, son de gran importancia la educación y el ambiente, como hemos dicho antes.

Desde hace tiempo se sabe que muchas personas con taras hereditarias, con facultades escasas, pocos frenos morales, impulsos brutales, etc., llevan en su rostro, también por herencia, diversos signos que revelan la degeneración y las taras heredadas, signos que algunos criminólogos, como el italiano LOMBROSO, han estudiado y clasificado. Y, a la inversa, es sabido que hay personas que muestran en su noble y despejada frente y en sus ojos de mirada franca, sus buenas cualidades.

Estos y otros datos los hemos aprovechado para desarrollar y completar el arte de conocer a los de-

más, que exponemos en nuestro libro sobre la expresión del rostro. Si todos estos conocimientos estuvieran más divulgados, no hay duda de que los seres humanos se comprenderían mejor mutuamente y tendrían más tolerancia y consideración los unos con los otros.

Volviendo al tema de la herencia, diremos que un hecho de los más curiosos es que se pueden heredar cualidades o defectos que no tenían los padres, pero que manifestaban los abuelos, bisabuelos o antepasados aun más lejanos. Es decir que, por ejemplo, una persona de hoy puede heredar alguna característica de un antepasado suyo muy antiguo, por ejemplo, de alguno que viviese en la época de Napoleón, en la Edad Media o, incluso, en el Imperio Romano.

De aquí que muchas personas se preocupen de construir su árbol genealógico, que no es más que recorrer su herencia en el sentido de marcha atrás, es decir, a partir de ellos, llegar a los antepasados más lejanos. Cuando las características hereditarias no se manifiestan al exterior, no es que desaparezcan; lo que sucede es que quedan en estado latente (oculto).

A estos saltos que da la herencia han obedecido casos muy curiosos, como el que motivó un pleito célebre entre un matrimonio, ambos blancos, que tuvieron un hijo negro. El marido pleiteó a su esposa, dudando de su fidelidad, porque, casualmente, el chófer de la casa era negro. Pero investigando después convenientemente en el árbol genealógico de los esposos, se averiguó que precisamente el marido procedía de familia de negros, aunque hacía ya diez generaciones que todos nacían blancos. Es decir que la herencia, en este caso, había dado un salto atrás al cabo de diez generaciones.

Otro caso curioso es el de un hombre que era moreno y se casó con una mujer morena. Su primer hijo fué moreno, pero el segundo fué pelirrojo, y el marido, por unos celos infundados, se separó de esa mujer. Más tarde se volvió a casar con otra mujer morena, y de los dos hijos que tuvo con ella, uno volvió a ser pelirrojo.

Antes de terminar este capítulo, debemos decir que, por encima de la teoría materialista, que hace depender todo lo bueno y lo malo de la personalidad, de los caracteres heredados, existe la verdad indiscutible de que el hombre es un ser superior, dotado de un alma y una voluntad, con la cual puede y debe modificar en lo posible todos los factores hereditarios desfavorables y cultivar los favorables.

HIJOS MAS SANOS
APLICANDO LAS LEYES DE LA HERENCIA

Un factor muy importante de la herencia es el maravilloso mecanismo de que se vale para defender la salud y pureza de la raza. Efectivamente, ya hemos explicado que los genes son los que contienen en potencia todos los caracteres de herencia, tanto favorables como desfavorables. Pues bien, hoy sabemos que los genes favorables se transmiten de padres a hijos con facilidad, mientras que los genes desfavorables muestran cierta rebeldía en ser heredados, manifestándose a veces sólo al cabo de dos o tres generaciones, cuando otras condiciones desfavorables, añadidas, favorecen su manifestación.

Y aquí puede surgir la pregunta: si esto es así, ¿por qué no mejora la raza constantemente? Pues bien, de esto tienen la culpa los mismos hombres, que en cada generación aumentan las taras y perjuicios. La Humanidad se ha lanzado a una vida artificial, malsana y agitada, la cual conduce a diversas pasiones y vicios, entre ellos al alcoholismo, a las ambicio-

nes excesivas, etc. El alcoholismo, a su vez, favorece el libertinaje, y éste la sífilis, la tuberculosis y diversos trastornos nerviosos y mentales. Todas estas causas son las responsables de que la raza no mejore.

Y ahora procuraremos llegar, según es nuestra costumbre, a conclusiones prácticas y útiles, o sea a la aplicación que el hombre puede hacer de los conocimientos en materia de la herencia para conseguir la superación corporal, mental y moral.

Si los hijos heredan los caracteres de los padres de generación en generación, cuanto más sanos, fuertes y buenos sean los hombres, tanto mejores serán las generaciones siguientes, conduciéndolas a una vida mejor, en que la salud se abrace con la bondad y la alegría y los hombres vivan más felices.

Estudios muy pacientes realizados por diversos sabios, han permitido llegar a conclusiones muy importantes. La herencia va ligada a los 48 cromosomas o V de las células. En cada V hay miles de bolitas (genes), y cada gene contiene una característica hereditaria. Se comprende que las combinaciones posibles son muchas. De todo esto se deduce que la mejora de la especie humana ha de basarse en la transmisión a las futuras generaciones de un patrimonio hereditario mejor, que, además, desarrollándose en un medio ambiente más favorable, se transforme en más altas cualidades físicas y morales. Los dos aspectos de que tratamos (factores heredados y medio ambiente) tienen que unir su influencia. De poco serviría heredar grandes capacidades, si se malograban por encontrar un ambiente inmoral, o por una educación errónea y desfavorable. Por el contrario, un medio y una educación adecuadas pueden mejorar las características heredadas. Lo fundamental es que la Humanidad vaya adquiriendo cada vez más y mejores caracteres, y que se vayan perdiendo los genes que transmiten defectos o taras, ya sean corporales o mentales.

¿Cómo conseguir esto? Dos son los pilares sobre los que se sostiene la mejora de la raza:

1.º Eliminar los genes desfavorables en cada uno, por una vida más natural, más sana y más moral.

2.º Procurar añadir la mayor cantidad posible de genes beneficiosos. Esto, en la práctica, plantea una serie de problemas personales, sociales y morales que no podemos explicar aquí por salirse del tema de esa obra.

El hombre ha aplicado las leyes de la herencia a la mejora de los vegetales y de los animales, pero ha olvidado de aplicarlas a sí mismo. El ser humano une a su condición corporal sus cualidades de ser superior. Por ser el hombre un ser superior, su selección de pareja se sale de lo puramente animal, interviniendo otros factores, como las buenas costumbres, la moral, el talento, etc., que debe cultivar para lograr efectuar esta selección del modo mejor. De aquí los errores en que han incurrido algunos materialistas al intentar una mejora de la especie humana del mismo modo que se hace para mejorar las especies animales.

La selección del hombre sólo puede seguir un camino: su voluntad firme de mejorar física y moralmente. La Medicina natural, unida a las leyes morales, ayuda considerablemente al hombre a conseguir la salud y el bienestar, que son el camino para lograr la verdadera mejora de la raza.

En realidad, no hay más que dos alternativas: la regeneración, que hay que conseguir, y la degeneración, que hay que evitar. La impotencia, como cualquier otra enfermedad, es degeneración. Por lo tanto, si el que padece impotencia se cura, ya contribuye a la regeneración de la raza, al empezar a regenerarse él mismo. Por esto el tratamiento curativo de la impotencia, que damos en esta obra, no es solamente un remedio para esta enfermedad. La Medicina natural, que considera al hombre enfermo

como una unidad indivisible, lo regenera también íntegramente. Es decir, lo mismo mejora su sistema nervioso, que su corazón, que su hígado, etc. Para no citar más órganos, digamos que regenera todo su cuerpo célula por célula, a la vez que, mediante un tratamiento de la parte mental y emocional, también regenera su mente.

Y con esto, llegamos al final de este capítulo, en el que una vez más hemos intentado demostrar la trascendencia fundamental de los tratamientos naturales, ya que su finalidad no es solamente curar al ser doliente y enfermo, transformándolo en uno sano y alegre, sino, además, mejorar la raza humana del porvenir, que es uno de los fines primordiales que perseguimos.